

Yoga in De Boom – herfstreeks

Tijd maken voor jezelf. Luisteren naar je lichaam. Ontprikken in een veilige & warme omgeving. De dag afsluiten in alle rust, met zachtheid voor jezelf & je lichaam. Deze herfstreeks nodigt je uit om te vertragen, om langzaam naar binnen te keren en om voor jezelf te zorgen.

Voor wie: volwassenen. Je hebt geen ervaring nodig. In de herfstreeks wordt yin en restoratieve yoga aangeboden. Dit zijn 2 zachte en toegankelijke yogastijlen die vooral gericht zijn op opladen en ontspannen.

Waar: de lessen gaan op veilige afstand door in de zolderruimte van Groepspraktijk De Boom.

Wanneer: donderdag 19/11, 26/11, 3/12, 10/12 en 17/12, telkens van 19u tot 20.15u.

Prijzen

- Optie 1: je volgt de volledige lessenreeks. In dat geval betaal je 60 euro voor 5 lessen.
- Optie 2: je volgt enkele lessen uit de lessenreeks, maar niet allemaal. In dat geval betaal je 14 euro per les die je volgt. Vermeld bij je inschrijving duidelijk welke lessen je zal bijwonen.
- Optie 3: je volgt een proefles. Hiervoor betaal je 15 euro.

Gelieve voorafgaand aan de lessenreeks te betalen via overschrijving: BE70 3631 9255 3225

Praktisch: schrijf je in door een mailtje te sturen naar stefanieyogaencoaching@praktijkdeboom.be
Matjes zijn in de praktijk beschikbaar en worden na elke les ontsmet. Neem zelf nog 2 kussens en 2 à 3 dekentjes mee. Kom in comfortabele kledij waar jij je goed bij voelt.

Graag tot binnenkort.

