

Yoga thema les

Yoga Nidra

Elke eerste zaterdag van de maand bij Fysio8.

9.30u tot 10.30u

Yoga Nidra wordt ook wel slaapyoga genoemd, na enkele zachte oefeningen kom je liggen op je matje en alles wat je hoeft te doen is luisteren, voelen en ervaren. Je wordt door middel van mijn stem begeleid in waar je aandacht heen gaat, door je lichaam. Een meditatieve vorm van ontspannen. Het is dus voor iedereen! Je bent ook welkom als je geen yogalessen volgt en toch wat wilt ontspannen.

Graag aanmelden vooraf met een mailtje.
Betalen contant bij de les €8,50 voor cursisten
en €11,- voor niet-cursisten.

Voor informatie:

ॐ www.YogaGinny.nl

ॐ Email: info@YogaGinny.nl

ॐ Tel: 06-45251522