



Praktijk voor:  
| lichaamsgerichte traumaverwerking  
| psychosomatiek  
| ontspanning  
| coaching

## VOORAANKONDIGING START YOGA EN PILATESLESSEN BIJ LA VIDA!

La Vida gaat in samenwerking met Andrea en Kim yoga- en pilateslessen verzorgen.

Ontspanning vermindert stress. Stress/ spanning kennen we allemaal. We hebben als mens spanning nodig om goed te kunnen functioneren.

Door sommige oorzaken/omstandigheden kan de spanning soms te lang aanhouden, teveel zijn of te snel tussendoor komen. Dit kan op termijn allerlei onbegrepen lichamelijke klachten veroorzaken.

**Yoga** vermindert de fysiologische stressreactie in het lichaam. De stresschemicaliën (stresshormonen) die aangemaakt worden in het lichaam (door de bijnieren) worden door yoga vermindert aangemaakt. Het maakt ons o.a. rustiger in het hoofd, de spierspanning en bloeddruk daalt, de ademhaling wordt dieper en rustiger.

**Pilates** is een uitgebalanceerde oefenmethode om de spieren te versterken van met name de rug- buik- billen en benen. Om zo een sterke stabiliteit te ontwikkelen rondom de wervelkolom. Het is een rustige actieve manier van in verbinding zijn met het lichaam. Het voorkomt o.a. pijnklachten van de rug- en nekschouders. Je leert selectief spieren aan te spannen en weer te ontspannen. Deze methode is zeer geschikt voor mensen met chronische rugklachten, die van een actievere manier van ontspannen houden en tegelijkertijd spierversterkend bezig willen zijn. Daarnaast is er tevens ruimte voor ontspanning middels rustige rekkingsoefeningen.

Zowel yoga als pilates kunnen ook een mooi vervolg op een fysiotherapeutische behandeling zijn. Beide oefenvormen geven ons tevens energie en maken ons blij!

De yogalessen starten op dinsdag 5 oktober van 9.00 tot 10.00u (Andrea) en van 19.30 tot 20.30u (Kim). De pilateslessen starten op dinsdag 5 oktober van 10.30 tot 11.30u (Andrea). We houden rekening met uitlooptijd.

Er is ruimte voor maximaal 10 personen. Bij minimaal 8 aanmeldingen start een les.

De kosten zullen zijn 12,50 per sessie. We gaan in aanvang werken met een 6 rittenkaart. Na 6 keer gaan we met elkaar evalueren hoe het is geweest en om vervolgens weer verder te gaan!

Je kunt je **opgeven** bij de receptie van Move! op het **Churchillplein 1** (tussen 8.30-12.30u), telefonisch **0251 – 314447** of per mail: [info@move-akersloot.nl](mailto:info@move-akersloot.nl). Wanneer het antwoordapparaat aanstaat, spreek dan gerust uw naam en telefoonnummer in, dan wordt u teruggebeld.

We hebben er ontzettend veel zin in!

Churchillplein 1  
1921 ET Akersloot  
tel 0251 31 44 47  
[info@praktijklavida.nl](mailto:info@praktijklavida.nl)  
NL51INGB0663576393  
t.n.v. P.R. Rozeman  
K.v.K. 70647771

