



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

LENTE UPDATE YOGALESSEN en FUNCTIONAL STRETCHING

Dinsdagavond: Functional stretching voor mannen en vrouwen, 19.30-20.30u, gegeven door Nicolette Datema.

De kans is groot wanneer je aan krachttraining doet, voetbalt, soortgelijke sportactiviteiten onderneemt of veel wandelt/fietst, bepaalde spiergroepen gaan verkorten door de eenzijdige belasting.

Mannen en vrouwen zijn welkom om in een rustige setting, onder begeleiding van Nicolette, deze spiergroepen op een leuke en goede wijze te rekken.

HET VERDERE SCHEMA VAN DE YOGALESSEN:

Dinsdagochtend: Yoga nidra revalidatie, 10.30-11.30u, gegeven door Andrea Kuipers.

Woensdagavond: Yin yoga gecombineerd met de andere vormen van yoga, 18.45-19.45u en 20.00-21.00u, gegeven door Paula Brouwer/ Martine Keijser.

Donderdagavond: Yin yoga gecombineerd met de andere vormen van yoga, 20.00-21.00u gegeven door Kim Swagerman; deze les loopt tot en met 9 april 2026, waarna het weer start in september 2026.

Het tarief per les: 13,63 (incl.9% btw), in een sessie van 12 keer. Mocht je een keer niet kunnen, is het mogelijk de les in te halen op een andere dag.

Je bent van harte welkom om je aan te melden en mee te gaan doen! Dat kun je doen door te bellen naar Move!&La Vida 0251-314447 of een e-mail te sturen naar info@move-akersloot.nl.

GENIET VAN DE LENTE!

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