



Praktijk voor:
lichaamsgerichte traumaverwerking
psychosomatiek
ontspanning
coaching

ZOMERSE UPDATE YOGALESSEN

LET OP, WE GAAN WEER STARTEN OP DINSDAG 2- WOENSDAG 3- EN DONDERDAG 4 SEPTEMBER!

NIEUW!!

Dinsdagavond: Functional stretching voor mannen, 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.

Om mannen in een rustige setting onder begeleiding van Nicolette de kans te geven deze spiergroepen op een leuke en goede wijze te rekken, gaan we met dit experiment starten op dinsdag 2 september. Hartstikke leuk wanneer je mee komt doen!

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 Martine Keijser.

Donderdagavond: Yin yoga gecombineerd met de andere vormen van yoga, 20.00-21.00u gegeven door Kim Swagerman.

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.

Nog even genieten van de zomer en dan gaan we er weer tegen aan! Wij hebben er zin in!

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