



# SPECIALE LES: BACKMITRA®ZEN YOGA

Een heerlijke les waarbij we zowel onze rug, schouders & nek gaan verzorgen.

Er zijn vaak spanningen in deze gebieden.

De gebieden gaan we met aandacht en vertraging verzorgen en verminderen.

Ontdek het welzijn van de Backmitra®, Yin Yoga en Yoga Nidra.

**Vrijdag 10 januari, 17 januari, 31 januari & 14 februari -**

**19.30u - 20.45u**

**Inside Out - Kapellen**

**Prijs:** 9,00 euro per persoon

**Inschrijven:** [joanna.mees@hotmail.com](mailto:joanna.mees@hotmail.com)

