



SPECIALE LES: YIN YOGA/YOGA NIDRA VOOR SCHOULDERS, NEK & RUG

Tijdens deze heerlijke Yin-yoga-oefening wordt door een vernevelaar kalmerende etherische oliemelanges verspreid.

We leggen de focus op nek, schouders en rug om de spanning in deze gebieden los te kunnen laten of te verminderen.

De les eindigt met een heerlijke Yoga Nidra (de Yogislaap of psychische slaap), een begeleide meditatie waarbij je in een bewuste vorm van slaap terecht komt.

Zondag 1 maart 2020 - 10.30u - 12.00u

Inside Out - Kapellen

Prijs: 28,00 euro per persoon

Inschrijven: joanna.mees@hotmail.com

