

SLOW FLOW YOGA

De slow flow lessen zijn toegankelijk voor iedereen. Op een rustig tempo en met veel aandacht voor ieders mogelijkheden, bewegen we op het ritme van onze ademhaling doorheen de les. Het is een zachte les, maar ook als je van wat uitdaging houdt is deze les iets voor jou.

Er zijn steeds voldoende opties om te kiezen of je jezelf wil uitdagen of heerlijk wil ontspannen. Uiteraard nemen we ook de tijd om te aarden aan het begin van de les en met een ontspanning de les af te sluiten.

VOOR WIE

(JONG)VOLWASSENEN DIE:

- UIT HUN HOOFD WILLEN GERAKEN
- MEER CONTACT MET HUN LICHAAM WILLEN MAKEN
- STERKER EN FLEXIBELER WILLEN WORDEN
- WILLEN LEREN ONTSPANNEN

**NEEM CONTACT MET ONS
OP**

contact@arnicapraktijk.com

Meer info?

www.arnicapraktijk.com

START TO YOGA & SLOW FLOW YOGA

IN KLEINE GROEP



START TO YOGA

In een kleine groep gaan we aan de slag met prana vinyasa yoga. Dit is een dynamische en zachte yogastijl. We werken vanuit het idee dat we de houdingen aanpassen aan jouw lichaam, en niet omgekeerd.

Op het ritme van onze ademhaling bewegen we van de ene houding naar de andere. Naast veel bewegen, is er ook ruimte voor meditatie, een ademhalingsoefening en uiteraard een lange ontspanning aan het einde van de les.

"Yoga is het verstillen van de wervelingen in je gedachten"



WAAR?

Overwinningstraat 101a, Willebroek

WANNEER?

Er worden op regelmatige basis yogareeksen georganiseerd

Data terug te vinden op onze website

HOE INSCHRIJVEN?

www.arnicapraktijk.com

Geconventioneerd tarief