



Fysieke en mentale ontspanning voor iedereen

- Ben je op zoek naar een effectieve manier om:
- je pijntjes en lichamelijke klachten te verminderen
 - blokkades in je lichaam op te heffen
 - beter om te gaan met de drukte van alledag en stress
 - je innerlijke balans te vinden
 - meer energie te krijgen?

Probeer dan zeker yoga waarbij we samen op een zachte manier op zoek gaan naar harmonie tussen lichaam, ademhaling en geest. Via staande, zittende en liggende yogaoefeningen, gecombineerd met verschillende ademhalingstechnieken en afgewisseld met relaxatie- of meditatiemomenten, neem ik je stap voor stap mee naar meer fysieke en mentale ontspanning.

Wie ben ik

Mijn naam is Els Vermeir en beoefen al 15 jaar yoga. Ondertussen weet ik dat ik deze rijke ervaring omtrent de yogafilosofie, de yogahoudingen, hoe te ademen en te concentreren op je lichaam en je geest, niet enkel voor mezelf kan houden en ik deze heel graag deel met anderen.

Ik heb mijn 4-jarige yogadocentenopleiding, dat erkend is door de Yogafederatie voor Nederlandstaligen en de Europese Yoga Unie (510 contacturen) & Yoga Alliance RYS200, gevolgd bij Yogadocentenschool Purusha in Buggenhout.

Wie ben jij

Een 18-plusser met of zonder yoga-ervaring.

Wat breng je mee

Yogamatje, kussentje, dekentje en draag gemakkelijke, losse kledij.

Wanneer gaan de lessen door

De yogalessen gaan door op donderdagavond van 20:00 tot 21:15 uur.

Je kan telkens instappen bij de opstart van een nieuwe reeks van telkens 7 lessen.

- Reeks 1 : van 2 september tot 28 oktober
- Reeks 2 : van 11 november tot 23 december
- Reeks 3 : van 13 januari tot 24 februari
- Reeks 4 : van 10 maart tot 5 mei
- Reeks 5 : van 12 mei tot 30 juni

Waar moet je zijn

Shambalah, Brielstraat 36, 9255 Buggenhout

Wat kost het

- Elke reeks is vooruit te betalen, dus voor een reeks van 7 lessen = € 84 (€ 12/les)
- Betalen via overschrijving op rek.nr. BE92 7390 1913 0623 van bMOREyou met vermelding van jouw 'naam + reeks nr'.

Inschrijven verplicht

Van harte welkom.

Els

Meer info via els@bmoreyou.be of Fb b.MORE.you

! COVID-19

Zolang COVID onder ons is, respecteren wij de gangbare basisregels zoals handen ontsmetten bij binnenkomen Shambalah, een mondkapertje dragen tot op je yogamatje, 1,5 m afstand van mekaar in de zaal. En vooral : vanaf de minste ziektesymptomen, niet naar de les komen.