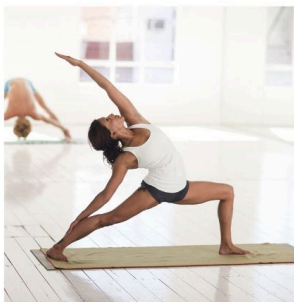
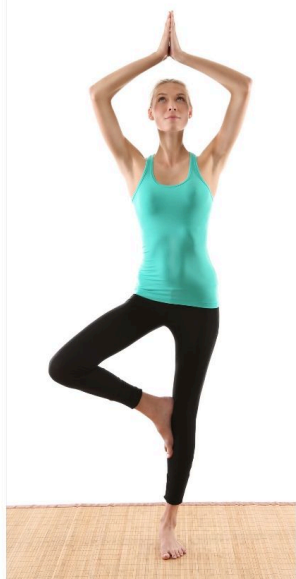


**IK
KIES
YOGA**

4 initiatie lessen



**INFO EN
INSCHRIJVEN
VIA WEBSITE**



IK KIES YOGA

Wat? Bij de hatha yoga trachten we lichaam en geest in balans te brengen.

Hoe? Door specifieke lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken te gebruiken leren we ons lichaam voelen en in beweging brengen.
Door bewegingen op de ademhaling af te stemmen laten we spanningen verdwijnen.

Hatha yoga is dan ook een fijne manier om te werken aan onze beweeglijkheid, lenigheid en een gevoel van algemeen welbevinden.

Wie? Jongeren en jongvolwassenen met ASS en (rand)normale begaafdheid, vanaf 16 jaar.

Waar? Dojo sporthal Tulpinstraat 42, Kiewit.

Wanneer? Donderdag 12/3, 19/3, 26/3 en 2/4, 19u00 -20u00

Inschrijven? <https://forms.gle/orRvWmKoFuCa8C1W8>

Kostprijs? 15 euro voor 4 lessen.

Meenemen? Yogamatje, handdoek en kussentje (eventueel dekentje), dikke sokken voor tijdens de relaxatie/meditatie, flesje water en loszittende kledij.