

Door Verstraetelei 52
2930 Brasschaat
Ondernemingsnr. 0424.324.223
RPR Antwerpen



03.651.94.08
www.jmajhemela.eu
jmajhemela@skynet.be

!!! NIEUW vanaf schooljaar 22-23 !!!

YOGA

Lesgever: Gaëlle Vandenplas



In ons dagelijks leven zijn we constant op zoek naar extra ruimte in ons hoofd.

Een stem die nooit stilstaat binnenin. Tijdens meditatie creëren we terug ruimte voor die stem, en leren we onze gedachten observeren zonder onze gedachten te beoordelen, en houden we ruimte voor onszelf.

Hoe meer ruimte voor jezelf, hoe meer ruimte we maken voor anderen.

Tijdens de les is het mijn doel om in een veilige omgeving, bewustwording te creëren omtrent innerlijke stem, gedachten en bewustzijn van ons lichaam door oefeningen die instaan voor flexibiliteit en het balanceren van onze energie.

60 minuten les

YOGA kids – 5j tem 10j	Di 16.30u tot 17.30u	€ 160
YOGA jongeren – 11j tem 17j	Di 18.00u tot 19.00u	€ 160
YOGA volwassenen – vanaf 18j	Di 19.30u tot 20.30u	€ 160

