



Nieuw bij yoga?

Dit introductieprogramma is dé perfecte manier om jouw yoga beoefening te (her)starten.

We bieden jou een 2-uur durende introductieles én 5 beginners lessen aan (te volgen binnen 30 dagen = 1 maand, startend vanaf de introductieles) voor slechts € 50,-.

Dit krachtige programma is ontworpen om (nieuwe) yoga deelnemers mee te nemen naar de basis yoga houdingen, om flexibiliteit, kracht, rust en harmonie in het lichaam en mind aan te brengen.

Tijdens een kalme, informatieve les, leer je de kenmerken van het verbinden van adem/beweging (vinyasa) te beoefenen. Deze les is ontwikkeld om jou een sterke basis te geven in het beoefenen van yoga en je voor te bereiden op de 5 yogalessen die jij kunt volgen binnen dit introductieprogramma.

De Introductieles start op zaterdagmiddag 28 oktober 2017 en duurt 2 uur. Daarna kun je 5 andere yogalessen naar keuze volgen binnen 1 maand (tot en met 27 november 2017). Dagelijks bieden we je verschillende yogalessen/stijlen en met verschillende docenten. Aan het eind van het programma zul je met zelfvertrouwen jouw yogapad vervolgen binnen alle lessen die we bieden.

Wat ga je leren tijdens de introductieworkshop?

- Wat is yoga?
- Basis ademhalingstechnieken.
- Warming up houdingen, inclusief de zonnegroet.
- Basis staande houdingen waarmee je kracht en balans vergroot.
- Basis achterwaartse buigingen om de mobiliteit van de rug en energie te doen ontwaken.
- Zittende houdingen zoals voorover buigingen voor flexibiliteit en tot rust te komen.
- Herstellende eindhoudingen ter ontspanning.

Vervolg lessen.

Het staat je vrij om welke les dan ook te volgen van ons huidige lesschema, met een maximum van 5 lessen binnen 30 dagen na de start van de introductieles.

We raden je aan je daarvoor in te schrijven in ons reserveringssysteem.

Al onze lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Het biedt jou de mogelijkheid te ervaren welke yogastijl en docent het beste bij jou en jouw voorkeuren past.

Start jouw yoga pad bij ME Factory! 100% ME time.