

*Jezelf (of 'n ander)
volledig in de watten leggen?
Restorative Yoga Workshop*

Zondag 12 mei 2019

10³⁰ – 12⁴⁵ in Sittard

€ 30 p.p. inclusief thee

Restorative Yoga = Herstellende Yoga

Deze yoga is - anders dan elke andere vorm van yoga – nauwelijks actief*. Je brengt jouw lijf op ontspannen wijze in bepaalde eenvoudige poses (in rug-, buik- of zijligging). Hierbij wordt het hele lijf ondersteund met bolster, kussens, dekens & dergelijke, en warm toegedekt.

*Zodat je optimaal comfortabel kunt liggen
Kunt loslaten, herstellen & her-opladen*

Tijdens de 10 tot 20 minuten in deze houding, word je begeleid om met je aandacht bij jouw ervaring in dat moment te zijn. Mindful bij jouw adem, bij de fysieke gewaarwordingen en bij wat zich dan ook aandient. Je past de houding tussentijds aan als je nog niet helemaal of niet langer ontspannen ligt.

*De activiteit zit in jouw bewuste aandacht, in het tussen de houdingen door tot zit komen, in verplaatsen van materialen en vervolgens het veranderen naar een andere houding

*'n Heel fijn cadeau voor
iedereen; inclusief jezelf !*

RY is bijzonder geschikt voor:

- wie bijna over-loopt van drukte
- wie kampt met burn-out klachten
- wie herstellend is van ziekte
- wie kampt met fysieke klachten
- wie kampt met depressie
- wie kampt met gevoelens van onveiligheid

voor iedereen die diepgaand wil ontspannen

Echt niet (alléén) voor watjes!

Je wordt voortdurend uitgenodigd om aandachtig aanwezig te zijn en niet te gaan slapen; noch je te verzetten tegen je gedachten en gevoelens. Je moet op een matje kunnen zitten en liggen, méér hoeft je niet te kunnen.

Materiaal: Bolsters en andere basisspullen zijn aanwezig. Bij aanmelding krijg je info rond extra materiaal dat je mee kunt nemen (zoals 'n matrasje, handdoeken, deken).
Je draagt gemakkelijke & warme kleding tijdens de sessie.

Informatie en aanmelding



Coaching - Training - Yoga

046-458 4725 info@ingrid-lacroix.nl

www.ingrid-lacroix.nl