

Ontspannen in mateloze moeiteloosheid:

Restorative Yoga Workshops

- zaterdag 23 februari

- zaterdag 30 maart

data hierop volgende sessies worden ingepland

In Limbricht, van 10:30 tot 12:45 uur

€ 30 p.p. / € 27,50 voor wie terugkeert

Restorative Yoga = Herstellende Yoga

Restorative Yoga is - anders dan welke andere vorm van yoga dan ook - nauwelijks actief*. Je brengt jouw lijf op ontspannen wijze in bepaalde eenvoudige houdingen (in rug-, buik- of zijligging). Daarbij wordt het volledig ondersteund met kussens, bolsters & dergelijke en toegedekt.

Zodat je optimaal comfortabel kunt liggen

Kunt loslaten, herstellen & her-opladen

Tijdens de 10 tot 20 minuten in de pose, 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 poses door tot zit te komen, in het verplaatsen van de materialen en vervolgens het installeren in een andere houding

'n Heel fijn cadeau

voor jezelf ...

... en voor een ander!

Restorative Yoga 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

Restorative Yoga is **toegankelijk voor eenieder die op een matje kan liggen**

Velen gingen jou al voor, vraag gerust om de reviews!

Basismaterialen zoals yogamat en bolster zijn aanwezig.

Informatie en aanmelding



Coaching - Training - Yoga

Zonstraat 5 6133 VC Sittard | 046-458 4725

info@ingrid-lacroix.nl www.ingrid-lacroix.nl K.v.K. 14064611