



AYA WORKSHOP ADJUSTMENTS 1^e SERIE (terugkomdag)

Op aanvraag van vele yogi's deze 1 dag workshop Adjustments.
(Geschikt voor docenten).

Datum: Zondag 11-2-2018

Docenten:

Annemieke van der Zouwen (E-RYT 500)

Helena Peirtsegaele (gastdocente uit België)

Beide docenten zijn persoonlijk gecertificeerd door Manju Pattabhi Jois

Het geven van een juiste, veilige adjustment is een van de meest waardevolle tools van een Ashtanga Yoga docent. De 1^e serie omvat meer dan 100 verschillende adjustments. Die je niet zomaar op iedere leerling kan toepassen. Het vraagt heel veel ervaring en herhaling om ze op de juiste manier te gebruiken.

In deze unieke workshop worden de Adjustment van de 1^e serie in vogelvlucht besproken en geoefend. Alle vragen aangaande de adjustments, blessures, ervaringen uit de praktijk, mogelijke problemen die je als docent tegenkomt worden uitvoerig beantwoord.

De lesdag begint om 9:30 uur en eindigt om 17:00 uur met een pauze van 13:00 tot 14.00 uur. **(Yoga Alliance 7 uur)**

Data: 11-2-2018

Kosten: € 125,- (incl. BTW)

Toelating: Ervaring hebben met het lesgeven van Ashtanga Yoga.

Exclusief: Lunch, koffie en thee (apart en zeer betaalbaar te verkrijgen op de locatie)

Waar

Centrum Djoj Rotterdam

Antony Duyklaan 5-7

3051 HA Rotterdam

www.djoj.nl

