

WORKSHOP ASHTANGA YOGA

Zondag 12 december 2010

WORKSHOP ZONNEGROETEN

De zonnegroeten vormen de basis van veel yogahoudingen uit de eerste serie. Een betere beheersing van de zonnegroeten helpt je door de hele serie heen, dieper in diverse houdingen te komen en kan helpen blessures te voorkomen. Tijdens de workshop worden alle onderdelen van de zonnegroeten toegelicht en krijg je meer inzicht in de do's en don'ts. Het differentiëren bij blessures, plaatsen van je handen, voeten, het spannen of ontspannen van bepaalde spieren. Kortom, waardevolle informatie voor iedereen die regelmatig Ashtanga Yoga beoefend!

**Zondag 12 december van 13:00 tot 16:00
(met theepauze)**

**Kosten: €40,-
volg je op dit moment lessen bij yogapassie
betaal je €25,- euro.**

Docenten:

Martin Verstelle en

Annemieke van der Zouwen



Datum: Zondag 12 december 2010 (13:00 tot 16:00)

Lokatie: Padma Stichting
Verwerijstraat 51
4331 TB Middelburg

Bijdrage: €40,-
Volg je op dit moment lessen bij yogapassie
betaal je €25,-

Inschrijven: awg@zeelandnet.nl

Informatie: www.yogapassie.nl of 06-81664463