

WANNEER	STIJL	TIJDSTIP	TEACHER
MAANDAG 13/01, 17/02, 17/03	RESTORATIVE	19.30 - 20.45	FRANCOISE
DINSDAG 14/01, 11/02, 11/03	HEALING YOGA MOVES	19.30 - 20.45	SUSAN
ZONDAG 16/02, 09/03	HATHA FLOW	09.00 - 10.15	SUSAN
WOENSDAG wekelijks (behalve op 8/01, 5/03 en 16/04)	YIN	09.30 - 10.45	FRANCOISE
DONDERDAG wekelijks (behalve op 9/01, 6/03 en 17/04)	YIN	19.30 - 20.45	FRANCOISE
VRIJDAG om de week les op 10/01, 24/01, 07/02, 21/02, 7/03, 21/03, 4/04	HATHA FLOW- chakra reeks	19.30 - 20.45	SUSAN

INSCHRIJVEN is verplicht en kan via website van de teacher:

www.fragill.be (Françoise)

francoisegillain@hotmail.com

www.roots-yoga.be (Susan)

info@roots-yoga.be

Gelieve je eigen yogamat mee te brengen.

Prijzen: losse les: € 15

5-beurtenkaart: € 70 (3 maanden geldig)

10-beurtenkaart : € 130 (6 maanden geldig)

Promo-actie beurtenkaarten van 30/11 t.e.m. 6/12

Wil je graag het nieuwe jaar jezelf of iemand anders meer me-time cadeau doen? Dit is je kans! Koop deze week jouw beurtenkaart aan met korting: de 5-beurtenkaarten kosten € 65 euro, de 10-beurtenkaarten kosten € 120. Maak van 2025 het jaar waarin jij prioriteit maakt van ontspanning, vitaliteit en lichaamsversterking.

Restorative yoga is een zachte en herstellende vorm van yoga . Het helpt je om te ontspannen en spreekt het zelfherstellend vermogen van het lichaam aan.

Yin yoga is een rustige vorm van yoga. Door langer in een houding te blijven creëren we ruimte op fysiek, energetisch, emotioneel en mentaal vlak. Deze helende praktijk brengt ons flexibiliteit, kracht en dankbaarheid voor ons lichaam en bevrijdt opgestapelde emoties.

Hatha flow is een krachtige vorm van yoga waar via de adem, een wisselende reeks bewegingen en versterkende houdingen naar binnen wordt gekeken met als doel versoepeling en versterking. 's Ochtends spelen we met vloeiende variaties op de zonnegroet om het lichaam te ontwaken, energie te tanken voor de dag en de mentale veerkracht te verhogen.

Chakra reeks is een hatha reeks van 7 lessen: elke les staat een chakra centraal om de fysieke en emotionele energiebalans te verbeteren. Les na les krijg je meer inzicht in en controle over de samenwerking tussen lichaam en geest. Je kan de hele reeks meedoen maar elke les is ook prima afzonderlijk te volgen. In deze reeks kan je als eerdere beoefenaar verdieping aanbrengen om jezelf uit te dagen.

Healing yoga moves is een bevrijdende manier om blokkades binnenin op te ruimen. Door middel van krachtige bewegingen, zacht kloppen (tapping en pulsing), ademhalingstechnieken en gebruik van klank wordt er op een diep niveau emotionele en fysieke 'bagage' losgewerkt. Zo ontstaat er ruimte om te helen.

Alle lessen zijn voor iedereen toegankelijk, er is geen voorkennis vereist. Luister naar je lichaam.