



HATHA YOGA

Hatha yoga is een praktisch programma, gericht op het doen van fysieke oefeningen. Het is geschikt voor iedereen, jong of oud, met of zonder klachten, wel of geen ervaring.

HATHA YOGA:

- brengt evenwicht in lichaam en geest
- geeft meer innerlijke rust en ontspanning
- heeft een gunstige werking op gezondheid en welbevinden
- stimuleert een positieve kijk op het leven
- geeft energie en verbetert de bloedcirculatie
- helpt stress te verminderen

Kortom: werkt op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.

EEN HATHA YOGALES BESTAAT UIT:

- losmaakoefeningen
- asana's (klassieke yogahoudingen)
- ademhalingsoefeningen
- meditatie
- ontspanningsoefeningen

HOUD HET ONTSPANNEN, DOE AAN YOGA!

Locatie: Karthuizersstraat 157 (Jordaan) te Amsterdam

Prijs: € 40 per maand (proefles € 12,50, losse les € 15)

Let op! Eenmalige korting Hatha yoga proefles: van € 12,50 voor € 7,50 (uitsluitend geldig in de eerste week van een nieuwe maand).



HATHA YOGALESSEN VINDEN PLAATS OP:

- maandag-, dinsdag- en woensdagochtend: 9.30-10.30 uur
- maandagavond: 18.00-19.00, 19.15-20.15, 20.30-21.30 uur
- dinsdag- en woensdagavond: 18.45-19.45, 20.00-21.00 uur

Aanmelden kan per mail of inschrijfformulier (zie website).

Yogapraktijk JYO wordt geleid door Josette van Leeuwen, erkend Hatha yogadocent, mindfulnesstrainer en stresscounselor. Lid van VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland) en VMBN (Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen).



www.jyo.nl | info@jyo.nl

T 020 6122780 | M 06 28945359