

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Rug Workshop - Back Mitra Yoga

In deze workshop doen we oefeningen met de Back Mitra® om de wervelkolom beter uit te lijnen. Dit hulpmiddel helpt om het lichaam te openen en te stretchen.

De oefeningen werken ondersteunend om spanning in de rug, nek, schouders en bekken los te laten. Als je moeilijk spanning in je lijf kan loslaten, is deze workshop ideaal voor je.

Ook ervaren yogi's die hun praktijk willen verdiepen, hebben bij deze oefeningen veel baat.

(Alle materiaal is ter plaatse beschikbaar.)



Bron: UiTinVlaanderen.be

Wanneer

zo 26 mei 2024 van 09.30 u. tot 12 u.

Waar

Vuurvlinder
Kwikstraat 39a
3078 Everberg (Kortenbergh)

Prijs

Basistarief € 35,00

Reserveren

- Bestel tickets
- e-mail: yoga.vuurvlinder@gmail.com

Organisatie

Well Yoga & Coaching
Elisabethlaan 21
3070 Kortenbergh

^ Tobania
Gemeente Kortenbergh
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenbergh
T 02 755 30 70, info@kortenbergh.be