

YOGA (GRATIS KENNISMAKINGSLES!)

Iedere dinsdagmiddag 14.30 – 15.30 in St. Joseph

Zoekt u een rustpunt in de week en wilt u zich beter leren ontspannen? Dan is yoga zeker iets voor u. U voelt zich al snel energiever en uw lichaam wordt leniger en soepeler.

De sfeer tijdens de yogalessen die Mirjam de Boer geeft, is heel prettig. De manier van lesgeven is ongedwongen en plezierig.

Wat doe je?

Ontspannen en inspinnen met behulp van lichamelijke- en ademhalings-oefeningen. Elke bijeenkomst eindigt met lange ontspanning, meditatieve muziek en serene rust. Yoga is voor iedereen, u hoeft er beslist niet lenig voor te zijn. Kom eens langs voor een gratis proefles.



Wijkcentrum St Joseph- Minckelersstr 71 - Hilversum

Wilt u meer informatie over yoga? Ga naar www.soepelengezond.nl
E-mail naar info@soepelengezond.nl of bel met Mirjam de Boer op
06 – 57 31 47 74.