

WERELD YOGADAG

21 juni 2019

DOE MEE

-VIER DE LANGSTE DAG MET DE ZONNEGROET-

ZONSOPGANG

5.15u

STRAND „PUT VAN RAUW“
SUNPARKS KEMPENSE MEREN
BIJ DE GROTE PARKING
ECOCENTRUM MOL
Postelsesteenweg 71
2400 MOL

ZONSONDERGANG

21.45u


't KRISTALLIJN
Blauwe Keidreef 3
2400 MOL
www.kristallijn.be

DEELNAME & INSCHRIJVING GRATIS BIJ
STUDIE & OVERDRACHT VAN YOGA

Postelsesteenweg 15 - 2400 Mol - 0477/54 54 16 - rita.simonts@telenet.be

ook vooraf inschrijven voor: ontbijt op Sunparks (€5 per persoon)

i.s.m.: www.sevayoga.be & www.yogafederatie.be

met logistieke steun van  mol
FITNESS & ATTRACTIEF

Op **zondag 9 en 16 juni** van 9.00u tot 10.00u kan je
de **zonnegroet** leren beoefenen in combinatie met een eerste
kennismaking met meditatie.

De Zonnegroet is een reeks van 12 houdingen die met vloeiende bewegingen worden aangenomen.
De reeks maakt de spieren los en vergroot de lenigheid en kracht van het gehele lichaam.
Er is ook een zeer eenvoudige zonnegroet op een stoel

Meditatie is de snelweg naar heelheid, gemoedsrust en zelfvertrouwen.

In deze twee lessen maak je kennis met een methode voor meditatie waarmee iedereen kan starten en die om het even wanneer of waar kan gebruikt worden.

Mediteren leer je niet uit een boekje, je brengt het echt in praktijk.

Leren mediteren is zeer eenvoudig, zelfs een kind kan het leren

Plaats: yogacentrum Postelsesteenweg 15 - 2400 Mol

Prijs: 10,- euro per les -vooraf inschrijven 0477/54 54 16 rita.simonts@telenet.be

Sun Parks Kempense Meren biedt ter gelegenheid van de Internationale Yoga dag op 21 juni de deelnemers aan de ochtendsessie een **ontbijt** aan (**croissants & koffiekoeken, vers fruit, vruchtensappen, koffie & thee**) dit voor **€ 5,-per persoon**

Ook het subtropisch zwemparadijs Aquafun opent om 10.00u , wat wellicht een leuke aanvulling kan zijn op het programma.

Voor €7,- per persoon biedt men een dagje heerlijk subtropisch zwemmen aan.

Vanaf 12.00u is ook het Sauna & Wellness complex open om heerlijk tot rust te komen. Dit wordt aangeboden voor € 5,- per persoon

Voor deelname aan het ontbijt of voor het zwemmen en Wellness vooraf bij je inschrijving voor de zonnegroet-sessie hier bij rita.simonts@telenet.be 0477/45 45 16 aanmelden, om het aantal deelnemers te kunnen doorgeven aan Sunparks.