

Diepe ontspanning en Yoga Nidrâ

Gedurende vier maandagavonden kan je genieten van diepe ontspanning en verinnerlijking met Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's.

Ontspanning is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid en heeft ook een spirituele dimensie als oefening in loslaten, onthechten en overgave.

Bovendien is Yoga Nidrâ erg verinnerlijkend en brengt je dichterbij het beleven van dat wat je in wezen bent.

De geleide ontspanning naar Yoga Nidrâ toe zal ongeveer een uur in beslag nemen, liggend op je rug. Breng dus mee wat nodig is om voor langere tijd aangenaam op je rug te kunnen liggen (eventueel ook iets zachts voor onder je hoofd te leggen en iets warm om je lichaam te bedekken).

De lessen gaan door in de zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg, 15 te 2400 Mol.

Ze worden gegeven door Flor Stickens, van 19.30 tot omstreeks 20.30 uur, op volgende data :
14 en 21 maart en 11 en 18 april 2016.

De kostprijs voor de vier lessen bedraagt 40 euro.

Inschrijven bij Flor via e-mail (flor.stickens@wanadoo.fr) of telefonisch : 014 21 06 76.

Meer info op de agenda van www.sevayoga.be .

Diepe ontspanning en Yoga Nidrâ

Gedurende vier maandagavonden kan je genieten van diepe ontspanning en verinnerlijking met Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's.

Ontspanning is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid en heeft ook een spirituele dimensie als oefening in loslaten, onthechten en overgave.

Bovendien is Yoga Nidrâ erg verinnerlijkend en brengt je dichterbij het beleven van dat wat je in wezen bent.

De geleide ontspanning naar Yoga Nidrâ toe zal ongeveer een uur in beslag nemen, liggend op je rug. Breng dus mee wat nodig is om voor langere tijd aangenaam op je rug te kunnen liggen (eventueel ook iets zachts voor onder je hoofd te leggen en iets warm om je lichaam te bedekken).

De lessen gaan door in de zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg, 15 te 2400 Mol.

Ze worden gegeven door Flor Stickens, van 19.30 tot omstreeks 20.30 uur, op volgende data :
14 en 21 maart en 11 en 18 april 2016.

De kostprijs voor de vier lessen bedraagt 40 euro.

Inschrijven bij Flor via e-mail (flor.stickens@wanadoo.fr) of telefonisch : 014 21 06 76.

Meer info op de agenda van www.sevayoga.be .