

Cursus : Energie in Balans * basis Do-In Yoga

Wat is de cursus Energie in balans

Energie-In-balans is een 4-daagse cursus introductie in Do-In Yoga, Meridianen - YinYang - Tao en de leer van de vijf elementen.

Wat gaan we doen?

Werken in en aan de yoga oefeningen, houdingen, massages, ademhalingstechnieken en vooral veel voelen. Herken je beperkingen, ga niet over je grens, luister naar je lichaam. Ontdekken en ontwikkelen. Energie blokkades in je lichaam kunnen worden opgeruimd. Do-In is een vorm van bewegen waarbij je jezelf Shiatsu geeft. De bewegingen komen uit diverse Oosterse krijgskunsten, geneeswijzen en massage en meditatie technieken. Bewegingen die er in eerste instantie op gericht zijn het lichaam gezond te houden, maar ook te ontgiften.

Voor wie?

Voor iedereen die meer wil weten over meridianen, de 5-elementen, op zoek is naar nieuw evenwicht, balans, kracht, rust en ruimte via eenvoudige oefeningen, strekkingen en zelfmassage. Praktijk en theorie. Draag makkelijk zittende kleding (vestje en sokken of sloffen). Eet vooraf eventueel een lichte maaltijd. Breng schrift en pen mee voor je eigen notities.

Waar en wanneer ?

locatie : Yogastudio Breek 12 te Medemblik

data : zondag maart 8+15+22+29 tijd : 09:30-11:30uur

docent : Diana Schalk

Investering (in jezelf) : € 99 inclusief hand-out, thee en lekkers

aanmelden/info : yogamas2015@gmail.com // 06 30006260

Do-In Yoga docent aangesloten bij WYA

