



Een actieve vorm van yoga waarbij zowel lichaam als geest de volledige aandacht krijgen.

Diverse yogahoudingen worden in een aaneengeschakelde serie uitgevoerd waardoor het lichaam leniger en sterker wordt.

Door extra aandacht op de ademhaling en de bewegingen te richten, komen we tot rust en in een staat van mindfulness.

### **MAANDELIJKSE WORKSHOP**

Les op:

18/1

15/2

21/3

18/4

16/5

13/6

19.30u tot 20.30u

Geen verplichting tot het volgen van alle sessie's.

Instappen is mogelijk op elke datum

Leden Atelier: € 5

Niet-leden Atelier: € 8

Inschrijving verplicht via mail of op het secretariaat

Atelier voor Muziek – JheMela voor Liefhebbers vzw

Door Verstraetelei 52, 2930 Brasschaat

03/651.94.08

[jmajhemela@skynet.be](mailto:jmajhemela@skynet.be)