



Praktische informatie

De lessen beginnen stipt en duren 1u15.

Wij bevelen aan om 2 tot 3 uur voor een sessie niet te eten. Een volle maag kan hinderen bij het oefenen of krampen veroorzaken.

De lessen worden uitgevoerd in stilte.

Lidgeld

Je kan steeds gratis een kennismakingsles bijwonen. Je betaalt het lidgeld bij voorkeur voor een volledig jaar.

Voor de reeks voor beginners wordt het lidgeld betaald voor de volledige reeks van 15 lessen.

Voor meer informatie ga naar
www.yogahalasanaeeklo.com



yoga halasana eeklo vzw

boelare 23 bus 10
9900 eeklo

050 35 52 79

yogahalasanaeeklo@gmail.com



halasana eeklo
yoga

Wie

Yoga Halasana Eeklo is een vereniging voor mensen die actief yoga willen beoefenen.

Jong of oud, bij ons is iedereen welkom.

Wat

Wij bieden wekelijkse yogasessies aan op dinsdag- en donderdagavond.

In de sessies wordt via lichaamsoefeningen en ademhaling een geheel van technieken aangeleerd met als doel in evenwicht en harmonie te leven met onszelf en onze omgeving.

Waar

Koninklijk Atheneum
GO! atheneum & leefschoon De Tandem,
Eikelstraat 41 te 9900 Eeklo

Wanneer

Beginners

Begin januari en begin september start een nieuwe reeks voor beginners.

Deze reeks bevat 15 sessies telkens op dinsdagavond van 20.00 uur tot 21.15 uur.

Je kan steeds gratis een kennismakingssessie bijwonen.

Iedereen is van harte welkom.

Na deze reeks kan je aansluiten bij de geoefenden.

Geoefenden

De yogasessies voor geoefenden gaan door op

**dinsdagavond van 18.30 uur tot 19.45 uur
donderdagavond van 18.30 uur tot 19.45 uur
en van 20.00 uur tot 21.15 uur**

Je bent niet aan een groep gebonden. Je kan de ene week op dinsdagavond en de andere week op donderdagavond de sessies volgen.

Yoga voor beginners

Praktische info voor beginners

Er liggen dikke, isolerende matten op de vloer. Een persoonlijk matje of dekentje is aangeraden.

Ook raden wij aan om losse sportkledij te dragen.

Activiteiten

Doorheen de jaren hebben we verschillende activiteiten georganiseerd.

Voor onze komende activiteiten ga naar www.yogahalasanaeeklo.com