

praktijk
JAGERSVELD

SPORT YOGA

Elke Zaterdag van 10.00 – 11.00

(betaling is per kwartaal)

De lessen worden gehouden bij

Yoga Sonja Smit

Lagendijk 1-3 Koog a/d Zaan (Bedrijvige Bij)

Het maakt niet uit welke sport je beoefent, maar heb je het gevoel dat je meer uit je sport wil halen, en optimaal wil presteren

Dan is deze les geschikt voor u .

U word begeleid door een ervaren Yoga Docent / Sport Therapeut

Door het doen van de Critical Aligement Yoga houdingen (het volgen van de rechte lijnen van het lichaam) en op de juiste manier je ademhaling en je spieren te beheersen (yoga ervaring niet vereist)

Heb je interesse of wil je meer weten

mail naar riavanvoorthuizen@chello.nl

www.jagersveld.nl

Tel: 075-614 52 06
