



09 FEBRUARI 2025 YOGADAG MET MANU FERNANDEZ

Yin & Yang Yoga Balance Day, een dag om ons hele lichaam te balanceren...

Datum: Zondag 9 februari 2025

Uur: 10u tot 17u00

Locatie: Steinerschool Brugge Assebroek, Astridlaan 86 - kleine zaal: kom binnen langs het groene poortje langs de Koning Boudewijnlaan en volg de pijltjes (gratis parkeren op straat)

Meebrengen: yogamat, dekentje, bolster of kussentjes en yogariem

Middagpauze: zelf te voorzien in een gezonde lunch

Prijs: 70 euro

Betaling: Cash of Rekening Yoga Soma vzw: Triodos Bank - IBAN: **BE02 5230 8066 1740** - BIC: TRIOBEBB

Inschrijven vóór 25/01/25: yogametelsjes@gmail.com

PS: Beperkt aantal plaatsen.



Programma

10u00 - 12u30: Yang Body & Breath Workout

Vanaf ons 30^{ste} levensjaar gaat ons lichaam stilletjes achteruit, vanaf 50 verliezen we nog sneller heel wat van onze spierkracht en botsterkte... Maar dit kan gecompenseerd worden mits stimulatie door juiste training.

We gaan in deze workshop spierversterkende oefeningen doen voor heel het lichaam, door de belangrijkste houdingsspieren te isoleren en te versterken. Doorheen mijn jaren van Yoga les te geven, zag ik dat veel asanas te zwaar of niet juist uitgevoerd worden doordat er bepaalde spiergroepen niet genoeg ontwikkeld zijn, daardoor ging ik opzoek naar een work-out aangepast en haalbaar voor ieders lichaam. Opbouwend en uitdagend :-)

De weldaden van een sterk en krachtig lichaam zijn goud waard en laten ons toe om tot op latere leeftijd actief te blijven doen wat we willen. Een aanrader voor iedereen dus!

14u00 - 17u00: Yin Body & Breath Workshop.

Ons Fascia droogt uit naarmate we ouder worden en is de hoofdoorzaak van stijfheid in ons bindweefsel, spieren (myofascia) en bewegingsbeperking in onze botten.

Tijdens deze Yin sessie gaan we ons bindweefsel leren losmaken. We gebruiken verschillende technieken om ons bindweefsel vanuit meerdere posities te stimuleren en de Fascia flow terug in beweging te brengen en te laten stromen. Dit geeft een diep gevoel van release en bevrijding doorheen het hele lichaam. We reizen geleidelijk aan dieper en dieper naar binnen, uiteindelijk tot bij onze psoas, de spier van de ziel, verbonden met het oudste deel van ons brein.

Spanningen loslaten in de psoas zorgt voor een vrijer en blijer gevoel door ons hele lichaam. Een transformerende Yin workshop voor het hele lichaam :-)