

## YOGA & MEDITATIE – YOGA ORIENTAL FLOW

JULI					
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17 Yoga & Meditatie 20:00-21:30 Losse les €15,00 Docent: Katja	18	19	20	21
23	24 Yoga & Meditatie 20:00-21:30 Losse les €15,00 Docent: Katja	25	26	27	28
30	31 Yoga & Meditatie 20:00-21:30 Losse les €15,00 Docent: Katja	1	2	3	4

### PLANNING

Je kunt jouw zomeryoga planning zo indelen als je zelf wil. Wil je de ene week een yoga + meditatie les doen, de week erna een yoga oriëntal flow? Alles is mogelijk. Je geeft je op via de mail bij de desbetreffende docent. Vervolgens ontvang je een bevestiging of er nog plek is en welk bedrag je mag overmaken.

### KOSTEN

De prijs van losse lessen vind je terug in het rooster. Plan je 3 lessen of meer bij 1 docent en betaal je vooraf het lesgeld, dan krijg je een eenmalige korting van 10% op het totaalbedrag.

### CONTACT GEGEVENS

**Raimunda Carrilho**  
[Eyoga@raimundacarrilho.com](mailto:Eyoga@raimundacarrilho.com)  
 M06-12757191  
[www.raimundacarrilho.com](http://www.raimundacarrilho.com)

**Katja de Wit**  
[Enamaste@yogametkatja.nl](mailto:Enamaste@yogametkatja.nl)  
 M06-1878684  
[www.yogametkatja.nl](http://www.yogametkatja.nl)

# AUGUSTUS

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
	30	31	1 <b>Yoga &amp; meditatie</b> 9:00-10:15 19:00-20:15  Docent: Raimunda <b>Yoga Oriëntal Flow</b> 20:30-21:45  Losse les €12,50 Docent: Raimunda	2	3	4
	6	7 <b>Yoga &amp; Meditatie</b> 20:00-21:30 Losse les €15,00  Docent: Katja	8 <b>Yoga &amp; meditatie</b> 19:00-20:15 20:30-21:45  Losse les €12,50 Docent: Raimunda	9 <b>Yoga Oriëntal Flow</b> 19:30-20:45  Losse les €12,50 Docent: Raimunda	10	11
	13	14 <b>Yoga &amp; Meditatie</b> 20:00-21:30 Losse les €15,00  Docent: Katja	15 <b>Yoga &amp; meditatie</b> 9:00-10:15 19:00-20:15  Docent: Raimunda <b>Yoga Oriëntal Flow</b> 20:30-21:45  Losse les €12,50 Docent: Raimunda	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	1

## **INFORMATIE**

### **Yoga & Meditatie**

Een pittige uitdaging waar in gewerkt wordt aan meer kracht en souplesse van lijf en mind. We gaan op zoek naar de balans tussen inspanning en ontspanning. In elke les staan er 1 of 2 chakra's centraal. De les zal worden afgesloten met een meditatie oefening. Door de taal van je lichaam te leren kennen, wordt je uitgenodigd het leven van alle dag los te laten met als beloning meer energie!

### **Yoga Oriëntal Flow**

In deze les combineert Raimunda haar passie voor oriëntaalse dans met de voordelen van yoga. In de les wordt er nadruk gelegd op de fysieke voordelen van yoga en isolatie technieken vanuit oriëntaalse dans. Verwacht fysiek flink uitgedaagd te worden!

*Don't use your body to get into a pose, use the pose to get into your body"*