

Ashtanga “Primary Series”

Zondag 29 januari en 18 maart
10.00 – 12.15 uur

Het **Ashtanga** yoga systeem bestaat uit verschillende series. De eerste serie, de Primary Series, is een uitdagende reeks van **72 houdingen** die elkaar altijd in dezelfde volgorde opvolgen. Door deze houdingen regelmatig en het liefst dagelijks te beoefenen versterk en zuiver je lichaam en geest!!

Het is een langere les dan je gewend bent waardoor er ruimte is om ook de andere houdingen waar we in de les niet aan toe komen te leren kennen.

Een intensieve les is vooral geschikt voor mensen die al wat langer aan Ashtanga yoga doen!

Schrijf je nu in via info@yogamaarssen.nl of neem contact op met Liesbeth de Beurs via 06 53471436

Kosten: € 20,- per les.

Docent: Marije de Smit

Workshops