

Yoga | maarssen

Sukshma Vyāyāām

9 & 10 juli 2016

10.00 uur – 12.00 uur



Sukshma Vyayam, bekend als Himalaya Yoga, is een unieke serie van subtiele oefeningen, die energie aan het lichaam geeft en de geest harmoniseert.

Deze dynamische 'eenvoudige oefeningen', hebben een diepe invloed op elk onderdeel van het lichaam. Zij werken niet alleen op specifieke organen, maar ook op celniveau. De diepte van deze oefeningen wordt bereikt door het isoleren van de focus van de geest op specifieke gewrichten, spieren en chakra's. Elk subtiele oefening; met betrekking tot de prana (levensenergie), mudra's (handhoudingen) en bandas (lichaamsloten). Door de oprechtheid en één puntige toewijding, opent langzaam het hele lichaam.

De oefeningen zijn gebaseerd op:

- Concentratie en Focus
- Pranayama (adem controlerende technieken)
- Geïsoleerde fysieke bewegingen

Docent: Alaknanda Puri

De kosten zijn 20 euro. Inschrijven kan via info@yogamaarssen.nl, voor vragen kunt u contact opnemen met Liesbeth de Beurs telefoonnummer 06 53471436.

Workshops

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl