



Yoga | scholing

Nassastraat 16.2 in Maarsse

☞ Sukshma Vyayam

Bekend als Himalaya Yoga, is een unieke serie van subtiele oefeningen, die energie aan het lichaam geeft en de geest harmoniseert. De oefeningen zijn gebaseerd op:

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

☞ Te koop:

- Oefenboek geschreven door dr Alaknanda Puri, Santosh Puri Ashram in het Engels kost: €17,50 excl. verzendkosten
- Film via You Tube link, 2 uur durend filmpje met de hele Sukshma Vyayam serie door Lexa van Daalen kost: €24,50 excl. verzendkosten
- Beide samen €42,- excl. verzendkosten

Een gedeelte van de opbrengst gaat naar Santosh Puri Ashram.

Meer informatie vindt u op www.yogascholing.nl of bel **06 53 47 14 36**



Hatha
& Meditatie

Bedrijfsyoga

Workshops
& opleidingen

Zwangerschaps-
yoga