

Yoga SuCasa

April 2011 - Nieuws van Yoga Sucasa

Pasen (25 april) en Koninginnedag (30 April)

Yoga Sucasa is op 2e Paasdag en op Koninginnedag gesloten, er wordt die dagen geen les gegeven.

Ashtanga Vinyasa Primary Series

Op zondag 17 april is er weer een Primary Series Ashtanga Vinyasa Yoga gepland van 10 tot 12 uur. Schrijf je in voor deze extra les. Meedoen met deze les kost € 15,-.

Woensdagochtend practice (7.00-08.30u)

Heb je zin een in ochtend-practice om 7.00 uur. Op de woensdagochtend is er de gelegenheid om zelf je yoga te beoefenen. Geen les maar wel samen yoga doen. Daarna is er thee. Bijdrage is €2,50 per keer. Kom je meedoen, meld je eerst aan per mail of sms.

Thaise Massage

Heb je zin in een uurtje ontspanning, heb je last van stress of spanning en wil je dit verhelpen of heb je gewoon zomaar zin in een ontspannende Thaise massage? Heb je last van hoofdpijn, lage rugpijn of algehele stijfheid? Ik geef je graag een Thaise massage. Meer informatie lees je op de website www.yoga-sucasa.nl. Bel of mail voor het maken van een afspraak.

Workshop 'Jump light, lift high' met Madina Tanekeyeva

Op **zondag 15 mei** komt Madina Tanekeyeva naar Yoga Sucasa naar Leiden voor een twee uur durende workshop . De workshop vindt plaats bij Yoga Sucasa van 14.00 – 16.00 uur.

Dynamic nature, vinyasa and transitions between the poses make ashtanga practice graceful, strong and beautiful. This workshop will be dedicated to "jump back" and "jump through" techniques, that seem to be very challenging and almost impossible for ladies. We will analyze the stages of these transitions and will learn exercises to build up strength needed to perform them. While working in pairs we will help each other jump up ...higher and use our core strength and courage to float in the air.

Using our palms, feet, thighs and pelvis can dramatically help us to understand the power of gravity, which can pull us down and also lift us up!

Aanmelding vooraf is belangrijk, de ruimte is beperkt! Deelname aan deze workshop kost € 30,-

NAMASTE!

Wendy