



WORKSHOP

Vinyasa Yoga met Lotte

.....

YOGADOCENTE LOTTE VAN AAST

Mijn naam is Lotte van Ast en ik ben yogadocente. Ik geef verschillende Vinyasa yogastijlen, zoals Power Vinyasa, Easy Flow Vinyasa en Vinyasa yoga. Met heel veel plezier mag ik jullie met deze workshop laten ervaren wat Vinyasa Yoga inhoudt.

OVER VINYASA YOGA

Vinyasa yoga stamt af van Ashtanga Vinyasa Yoga, waarbij het grootste verschil hem zit in het feit dat Ashtanga Yoga een vaste serie houdingen (asana's) en Vinyasa yoga een dynamische serie betreft. Vinyasa yoga betekent onder andere 'het verbinden van houdingen (asana's) op de beweging van de adem'. De benaming komt vanuit het Sanskriet: verbinding (Yuj - Sanskriet voor yoga) en op een speciale manier (Vi) plaatsen (Nyasa). Vinyasa yoga is een vorm van Yang yoga: het is dynamisch en krachtig.

PROGRAMMA

Tijdens de workshop ligt de aandacht op het verstillen van de wervelingen in de geest, doordat er gestart wordt met aandacht voor de adem en bewustwording van het lichaam. Tijdens het doen van de asana's is er een constante focus op de verbinding tussen adem en beweging. Door de actieve flow, gekoppeld aan de adem, zullen de wervelingen in je geest steeds iets meer verstillen. Je zult een actieve les gaan ervaren met zonnegroeten, afwisselende asana's (staand, zittend en liggend), een meditatie en een eindontspanning als afsluiting.

Na afloop is er ruimte om ervaringen te delen met een kopje thee. Geschikt ook voor (Vinyasa) yoga beginners.

DATUM: 28 februari 2020 van 19-20:30 uur

PLAATS: Lokaal 5, Kerkenstraat 5, Silvolde

PRIJS: strippenkaart of losse les €13

Meer info? Kijk naar www.baraplantinga.nl/workshops.

Aanmelden op info@baraplantinga.nl of [06-370 188 95](tel:06-37018895).

