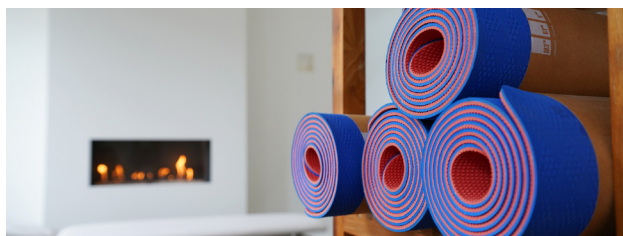


Meld je aan voor de nieuwsbrief
via www.yoganirmla.be



Yoga Nirmla SHOP

voor alle yoga benodigheden: ecologische
yogamatten, tools en yogakleding van
het merk Prana.

Tarieven

Critical Alignment Yoga Groepslessen

- 10-beurtenkaart 140€, 3 maand geldig
- 5-beurtenkaart 75€, 3 maand geldig
- 1 beurt 16€
- Yoga@thebeach 15€

Critical Alignment Yoga en core

- 10-beurtenkaart voor 70€, 3 maand geldig
- 5-beurtenkaart voor 40€, 3 maand geldig
- 1 beurt 9€

Privécoaching – NA AFSPRAAK

- 75€/uur pp.
- Bij meerdere personen, vraag tarief.

Osteopathie en voetzoolreflexologie – NA AFSPRAAK

- 65€/45 min.
- 75€/60 min.

Massage – NA AFSPRAAK

- Full body ontspanningsmassage 1h30 (introprijs 95 euro)
- Deep tissue massage lage onderrug 30' (introprijs 40 euro)
- Deep tissue massage nek-hoofd & schouders 45' (introprijs 55 euro)
- Deep tissue massage volledige rug 1 uur (introprijs 65 euro)
- Specifieke regio naar keuze 30' (introprijs 40 euro)

Yoga Nirmla – Nicole & Emilie

Ter Doeststraat 5, 8380 Lissewege

Nicole +32 477 172 157 - Emilie +32 496 93 83 98

nicole@yoganirmla.be - emilie@yoganirmla.be

www.yoganirmla.be

Bankrek.: vof Yoga Nirmla BE39 7795 9165 9719

Volg ons:  

Critical Alignment Yoga

Zomer 2021

juli - augustus



YOGA NIRMLA
YOUR NATURE IN BALANCE

Critical Alignment Yoga

Yoga Nirmla biedt je kwalitatief hoogstaande lessen aan met als doel een bewustwording van het lichaam mee te geven. Pas dan gaat men met innerlijk gevoel en duidelijkheid in de juiste pose of houding en bouwt men de goede kracht en soepelheid op.

Groepsles per niveau

1 Groepslessen in Yogastudio NIRMLA Ter Doeststraat 3-5, Lissewege.

Ma	18u30 - 19u45	Themales Backbending
	20u00 - 21u15	Yoga beginners
Di	19u00 - 20u00	Themales Dynamische flow
Woe	18u45 - 19u15	Themales Core
	19u30 - 20u45	Yoga alle niveau
Vrij	10u00 - 11u30	Yoga alle niveau

2 Groepslessen in cc. Scharpoord Meerlaan 32, Knokke-Heist

Woe 09u30 - 10u45 Themales Peacefull Breathing & Yoga
Vanaf 30 juni doorlopend! Bij mooi weer gaan deze lessen door in de prachtige tuin van het cultuurcentrum.
Do 09u15 - 10u45 Yoga alle niveau
Vanaf 1 juli doorlopend tot 16 september (niet op 15 en 22 juli)

3 Groepslessen Yoga@thebeach

Zo 10u00 - 11u00 Yoga alle niveau
LOCATIE Sportstrand Heist. Deze lessen zijn gratis en worden georganiseerd vanuit gemeente Knokke-Heist
Data: 4 - 11 - 18 - 25 juli en 01-08-15-22 augustus
Di 09u00 - 10u15 Yoga alle niveau LOCATIE
Beachclub Anemos, ter hoogte van Anemonenlaan, Duinbergen. Deze lessen zijn betalend aan 15€/sessie en georganiseerd vanuit de vereniging Yoga Nirmla.
Data 13-20-27 juli en 03-10-17 augustus

NIEUW ook Yoga@thebeach in De Haan!

Meet @Watersportclub Windhaan
Deze lessen zijn betalend en gaan door met Emilie.
Introprijs 13€/les of beurtenkaartje 60€/5 lessen
Elke zondag 11u-12u
Elke donderdag 19u-20u

Themalessen

Yoga Nirmla vertrekt vanuit een kwalitatieve en persoonlijke aanpak zodat iedereen de oefeningen correct uitvoert. De basis van alle lessen is een 20-jarige Critical Alignment-ervaring en het inzicht in Osteopathie.

Themales Peaceful breathing en rustige yoga

De nadruk ligt op een diepe lichaamsbewustwording en een ontspannen ademhaling. We werken goed in op de houding en bouwen rustige yoga-asana's op.

Elke woensdag van 9u30 tot 10u45 te cc.Scharpoord, Knokke-Heist.

Themales Core

We gebruiken een strip om het bekken en de onderrug te stabiliseren, zo wordt op de juiste manier gewerkt aan het versterken van buik- en onderrugspieren. Dit draagt bij tot een betere houding met meer stabiliteit.

Elke woensdag te Lissewege van 18u45 - 19u15



Themales Backbending

Deze les staat voor het versoepelen van de wervelkolom en de schouders, en het versterken van de rugspieren. Het lichaam krijgt een vernieuwde energie. We werken met de boogjes en hoofdstandbankjes.

Gevorderd niveau. Inschrijving vereist. Elke maandag te Lissewege van 18u30 tot 19u45

Dynamic Flow

Er worden verschillende asana's opeenvolgend op elkaar uitgevoerd, waarbij zowel de geest als het lichaam worden uitgedaagd. Bij de start van de les worden aan de hand van de tools verschillende voorbereidende houdingen uitgelegd en uitgevoerd. Op die manier kunnen de asana's op een soepele, krachtige en bedachtzame manier uitgevoerd worden. Deze les verlaat je met een zelfvoldaan en zelfzeker gevoel.

Niveau voor allen.

Elke dinsdag te Lissewege van 19u tot 20u

Online Yoga Nirmla lessen

Wegens het succes en het enthousiasme van de deelnemers gaan de online lessen verder door ook tijdens de zomermaanden.

Voordelen:

- Doe de les op het tijdstip dat je het beste past
- Yoga Nirmla staat voor kwaliteit en dit natuurlijk ook tijdens de online lessen
- Regelmaat in frequentie
- Laag tarief

Zo kan je op jouw ritme en gewenst tijdstip genieten van de kwaliteit van Yoga Nirmla en mind en body gezond, positief en fit houden.

Weetjes / Praktisch:

Voor alle groepslessen houden we de social distancing intact, zowel voor de binnen- als de buitenlessen.

Zo is het aantal leerlingen per klas gelimiteerd en werken we het liefst met inschrijvingen, waarvoor dank. Meld je aan voor de lessen via nicole@yoganirmla.be.



Wij adviseren het gebruik van eigen materiaal. Yoga Nirmla heeft een prachtig ruim aanbod aan goede anti-slip yogamatten alsook alle andere attributen.