



Milrooijsseweg 59a, Berlicum | [evelienbloemendaal@hotmail.com](mailto:evelienbloemendaal@hotmail.com) | 0614431222 |  
[www.lacornelia.nl](http://www.lacornelia.nl)

ROOSTER YOGASTUDIO LA CORNELIA			
AUGUSTUS-DECEMBER 2024 (17 lessen)			
MAANDAG	DINSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>9.00-10.15</b> Yoga XL  <b>10.30-11.30</b> Easy Flow	<b>9.00-10.15</b> Yoga XL  <b>18.45-19.45</b> Kundalini Light  <b>20.00-21.15</b> Yoga XL	<b>9.00-10.15</b> Yoga XL  <b>19.00-20.15</b> Yoga XL  <b>20.30-21.45</b> Yoga XL	<b>9.00-10.15</b> Yoga XL

<b>Start: week 34: (19 t/m 25aug) t/m week 26 (2 t/m30 juni)</b>  Week 43 (21 t/m 27 okt) herfstvakantie Week 52 & week 1('25) (23 dec t/m 5 jan): kerstvakantie	
<b>Cursus kundalini light/easy flow 60min (ma ochtend/ di avond) €170,-</b>	<b>Yoga onbeperkt €250,-</b> Kies 1 vast tijdstip per week en volg daarnaast zoveel lessen als je wilt per week*** <i>*vooraf aanmelden en vol is vol</i> <i>**uitgezonderd specials</i>
<b>Cursus Yoga XL €195,50 (ma, di, do, vrij ochtend/di, do avond)</b>	<b>Losse les (kundalini/easy flow) €12,50</b> <b>Losse Yogales XL: €15,-</b>

**Yoga XL:** De yogastijl die Evelien geeft is Hatha yoga. Hatha betekent 'Union'; een vereniging van alle stijlen, onder andere Iyengar en Yin, in een. Deze combinatie zorgt ervoor dat je in alle rust weer verbinding maakt met jouw lichaam. Je vindt ontspanning in de inspanning door middel van asanas (houdingen) en pranayama (ademhaling). Wie deze vorm van yoga beoefent, merkt dat hij/zij de ontspanning ook meer

integreert in het dagelijks leven.

**Easy flow:** Een zachte, maar dynamische vorm van Hatha. Alle houdingen aan elkaar verbonden om meer souplesse in het lichaam te ervaren.

**Kundalini light:** Kundalini yoga, maar zeer toegankelijk voor alle niveaus.