



Milrooijseweg 59a, Berlicum | evelienbloemendaal@hotmail.com | 0614431222 | www.lacornelia.nl

ROOSTER YOGASTUDIO LA CORNELIA			
JANUARI - JUNI 2023 (20 lessen)			
DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
9.00-10.15 Yoga XL	9.00-10.00 Power Flow by Doris	9.00-10.15 Yoga XL	9.00-10.00 Yoga
20.00-21.15u Yoga XL	10.15-11.15 Easy Flow by Doris	19.00-20.15 Yoga XL	10.15-11.15 Nirvana flow
		20.30-21.45 Yoga XL	

Start: week 2: (8 t/m 14 januari) t/m week 25 (17 t/m 23 juni)	
Week 7 (12 t/m 18 februari) carnavalsvakantie	
Week 17/18/19 (22 april t/m 12 mei): meivakantie en hemelvaart	
Cursus yoga/yoga flow 60min (wo /vrij ochtend) €200,-	Cursus Yoga XL €230,00 (di, do ochtend/do avond)
Cursus Nirvana flow (vrij ochtend) €200,-	

Yoga en Yoga XL: De yogastijl die Evelien geeft is Hatha yoga. Hatha betekent 'Union'; een vereniging van alle stijlen zoals 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.

Yoga XL is een verlengde les van de yogales zoals bovenstaand omschreven.

Nirvana flow: Nirvana is een combinatie van pilates en yoga oefeningen, ontspannende muziek en bewuste ademhalingsbeoefening.

Power Flow en Easy flow by Doris:
Doris is de koningin van de flowyoga! Door de houdingen in een vloeiende beweging achter elkaar te doen word je je bewust van je eigen kracht!