

Opnieuw bij A.V. Spirit!

8-weekse beginnerscursus

'YOGA VOOR LOPERS' .

Het principe is eenvoudig: hoe soepeler het lichaam; hoe fijner het hardlopen. Hoe meer bewustwording, hoe beter de loophouding. Hoe meer ademhalingstechnieken iemand beheerst, hoe groter de uiteindelijke longcapaciteit. En ook: hoe meer focus en innerlijke rust, hoe beter de uiteindelijke prestatie.

Hardlopen en yoga is de perfecte combinatie van inspanning en ontspanning. Veel atleten hebben yoga daarom op hun vaste programma staan. Voor lopers en anderen die zelf het effect van yoga willen ervaren en hun lichaam wat vriendelijke aandacht willen schenken, is er weer de mogelijkheid om yogalessen te volgen (kleine groepen).

Start: 2 december 2013

Locatie: Krachthok (fitnessruimte) A.V. Spirit Lelystad

Duur: elke yogales duurt 75 minuten, de cursus bestaat uit 8 lessen

Tarieven: hele cursus (€ 80,-) ; via de atletiekvereniging € 64,-

Yogadocent: Angélique Le Grand, Yogadocent & Barefoot runner

Geef je op, zet je zintuigen open en RELAX MEE...

Aanmelden bij: angeliquelegrand@live.nl

(kijk ook eens op happy2run.nl)

