

Nieuwsbrief nazomer 2016.

Lieve allemaal,

Even een korte update van de zomer activiteiten en andere informatie.

Beach & Sup Yoga Afternoon 2016

Een leuke en sportieve middag bij de Brunotti Beachclub.

13.00-14.30 Beach Yoga

14.30-15.30 Break, fresh fruit lemonade

15.30-16.30 Sup Yoga

16.30-17.00 Shower & dress

17.00 Salade & Drinks, Coffee or Tea & Chocolate

Kosten €65,= (yoga, sup yoga, wetsuit, drinks & food)

Opgeven via info@lichaamswerkcarpediem.nl

of canisia@brunottibeachclub.com

SUP Yoga 2016

Yoga op een Sup Board.

Locatie: Brunotti Beachclub te Oostvoorne

Dinsdag 9 en 23 augustus 19.00 uur.

Kosten €20,= per les (supboard, wetsuit, instructie & drankje)

Opgeven via info@lichaamswerkcarpediem.nl

of canisia@brunottibeachclub.com

Beach Yoga 2016

Sportieve Yoga les.

Locatie: Brunotti Beachclub

Dinsdag 16 en 30 augustus 19.00 uur

Donderdag 11, 18 en 25 augustus 10.30 uur

Kosten €12,50 (yoga & drankje)

Les gaat bij slecht weer door, zaal met uitzicht over het meer.

Opgeven via info@lichaamswerkcarpediem.nl

of canisia@brunottibeachclub.com

Yoga Aan Zee 2016

Milde Yoga op het strand.

Locatie: Restaurant aan Zee te Oostvoorne

Woensdagavond 10,17,24, 31 augustus.

19.15 uur vertrek parkeerplaats wandelend naar zee.

Kosten € 5,- per les (vrije inloop, les vervalt bij regen)

MEER OP VOLGENDE PAGINA ☺



Lichaamswerk Carpe Diem



Yoga aan Zee Specials 2016

Locatie: Restaurant Aan Zee te Oostvoorne.

90 minuten yoga: deelname € 25,- p.p.

Vrijdag 12 augustus 19.00-21.30 uur Yoga en assortiment Aan Zee(hartig)

Zondag 21 augustus 11.00-14.30 uur Yoga en verwennerij Aan Zee (zoetig)

Opgeven via info@lichaamswerkcarpediem.nl

Workshop Yoga, Ayurveda & Meditatie

Op deze dag zal je kennis maken met een actieve en een geleide meditatie, een Yang en Yin Yoga les verder een praktische uitleg van Ayurveda over hoe jij dit in jouw leven zou kunnen toepassen.

Zaterdag 8 oktober 9.30 -17.00 uur.

Locatie: Lichaamswerk Carpe Diem.

Kosten €65,= (incl. ochtend thee, ayurvedische lunch soep en middag thee met lekkers)

Lesrooster 2016.

Maandag 13.30 Yoga, 15.00 Pilates, 19.00 Yoga, 20.30 Yoga.

Dinsdag 9.30 Yoga

Woensdag 9.30, Yoga, 19.30 Zhineng qigong.

Donderdag 13.30 Yoga, 19.00 Yoga, 20.30 Yin Yoga.

Vrijdag 9.30 Yoga.

*Er zijn deelnemers die door hun wisselende werktijden geen vaste les kunnen reserveren.
Als je wel een vaste les hebt, kan je me op tijd laten weten als je niet komt.
Ik kan dan iemand anders op tijd inlichten die graag wilt komen op dat tijdstip.*

Gesloten in 2016.

19 t/m 30 oktober & december 2016(opleiding Yin Yoga).

Carpe diem,

Merel