



Inschrijfformulier Zomerprogramma 2022

Graag je gegevens invullen en aankruisen **X waar je aan wilt deelnemen.**

Naam:

Emailadres:

Telefoon:

Bijzonderheden: (indien nodig graag vermelden)

Zondag 26 juni van 10.30 – 16.00 uur

Zomerse Sacrale dansdag, o.l.v. Lucia de Jong en Wil Schreuders

Dinsdagavond 5 juli van 19.30 – 21.30 uur

Workshop Kundalini Yoga, o.l.v. gastdocent Raymond Vijverberg van Bliss Open Space Naaldwijk

Woensdagavond 6 juli van 19.30 – 21.30 uur

Hatha yogales voor iedereen, o.l.v. Lucia de Jong

**Donderdagavond 7, 14, 21, 28 juli van 19.00 – 21.00 uur en
23 juli (partnerlessen) van 9.30 – 12.30 uur en/of 14.00 – 17.00 uur**

Zomercursus zwangerschapsyoga, o.l.v. Marian Groenewegen

Vrijdagavond 8 juli van 20.00 - 22.00 uur

Een avondje voor jezelf, kom tot rust en ervaar een diepe ontspanning, d.m.v. prachtige, meditatieve klanken, o.l.v. gastdocent Kees van Eijk, Lucia de Jong en Fred Tazelaar

Zondag 10 juli 9.30 - 11.30 uur

Yin Yoga op het strand, bij minder mooi weer in de studio, o.l.v. Martine de Bruijn van Up to Grow

Dinsdagavond 12 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & BackMitra, o.l.v. Lucia de Jong

Woensdagavond 13 juli van 19.30 - 21.30 uur

Hatha yogales voor iedereen, o.l.v. Lucia de Jong

Donderdagochtend 14 juli van 9.00 - 11.30 uur

Workshop Ontspannen Bevalen, o.l.v. Marian Groenewegen

Vrijdagavond 15 juli van 20.00 - 22.00 uur

Meditatie Special, o.l.v. Martine de Bruijn

Zondag 17 juli 9.30 - 11.30 uur

Ademsessie, o.l.v. gastdocent Menno Fennema van Ravitatie, Meditatiecentrum 's-Gravenzande

Dinsdagavond 19 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga voor Balans & Evenwicht, o.l.v. Lucia de Jong

☐ Woensdagavond 20 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yin Yoga & Meridian Nidra, o.l.v. Cindy van Kester

☐ Vrijdagavond 22 juli van 20.00 – 22.00 uur

Droomconcert, o.l.v. Fabienne Roos

☐ Zondag 24 juli 9.30 uur – 11.30 uur

Muzikale reis door de chakra's, o.l.v. Lucia de Jong en gastdocente Birgit Karreman van Regenboog Klankschalen

☐ Dinsdagavond 26 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga en Ayurveda: Vata, Pitta of Kapha, o.l.v. Sonja Visser

☐ Woensdagavond 27 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & met behulp van de BackMitra, o.l.v. Lucia de Jong

☐ Vrijdagavond 29 juli van 20.00 – 22.00 uur

Zomerse sacrale dansavond, o.l.v. Lucia de Jong en Wil Schreuders

☐ Zondag 31 juli 9.30 uur – 11.30 uur

Yin zomersessie, o.l.v. Cindy van Kester

Aanmelding en betaling

- Alle lessen, bijeenkomsten, workshops, en sacrale dansavond duren 2 uur en bedragen 15,- per bijeenkomst, m.u.v. de workshop Ontspannen Bevallen, die 2,5 uur duurt en 17,50 kost.
- De sacrale dansdag kost 30,-.
- De zomercursus zwangerschapsyoga kost 135,-.
- **Als je je voor vijf lessen, workshops of concerten opgeeft, hoef je er slechts vier te betalen. Dus we bieden er dan één van de vijf gratis aan.**

Je kunt je voor lessen/workshops/ bijeenkomsten opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en terug te mailen. Je mag het ook gewoon in een e-mailbericht doorgeven.

Het bedrag dient vooraf overgemaakt te worden op girorekeningnummer:

NL29 INGB 0004 3205 57, t.n.v. L.M. de Jong. Graag o.v.v. je naam en datum(s) van de activiteit(en)/les(sen). Daarmee is je plek gegarandeerd.

Annulering minimaal 48 uur van tevoren. Je hebt dan recht op restitutie. Een les mag in overleg worden ingehaald op een ander tijdstip.

Adres: Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24 a, Heenweg, 's-Gravenzande

www.yogawestland.com

Vaste docenten:

Lucia de Jong, tel. 06 26 85 28 48, email yogawestland@gmail.com

Martine de Bruijn, tel. 06 14 37 70 89, email info@uptogrow.nl

Cindy van Kester, tel. 06 14 33 29 24, email cindy@up-toyou.nl

Sonja Visser, tel. 06 40 47 23 40, email, innsaeiyogaencoaching.com@gmail.com

Marian Groenewegen, tel. 06 52 28 67 83, email marian@geboortebegeleiding-westland.nl