

Open dag

Zondag 7-1-2018

10:30 - 16:00

@Yogacentrum Venray

De Oude melkfabriek

Zuivelweg 2, Leunen



Toegang gratis
Diverse lezingen en workshops

Tijdspad

10:30 inloop

11:00 -11:30 Yoga

11:45 -12:15 Biobalans

12:30 -13:00 Mindfulness

13:30 -14:00 Yoga

14:15 -14:45 Biobalans

15:00 -15:30 Mindfulness

16:00 afsluiting



YOGA
Olga Overmeer

Yoga is een zeer oude discipline waarbij de ademhaling en het lichaam als instrument gebruikt worden om meer balans in lichaam en geest te ontwikkelen

MINDFULNESS
Ingrid van Straten

Méér slow, minder stress! Wat is de overeenkomst tussen de Formule 1 en Mindfulness? Hoe ontwikkel ik meer rust in deze hectische tijd?

BIOBALANS
Anne Fransen

Met orthomoleculaire voedings- en leefstijlaanpassingen naar een optimale gezondheid

De workshops en lezingen vinden plaats in de yogazaal. Verder is er een ruimte met extra informatie en koffie/thee.

MEER INFO?

www.yogacentrumvenray.nl
www.mindfulnesscentrumvenray.nl
www.biobalans.net