

Intuïtieve massage

Bij de intuïtieve massage maak ik gebruik van diverse technieken o.a Thaise yoga massage, Cranio sacraal therapie, Shiatsu, Voetreflex, Reiki, Sportmassage & Klankschalen.

Door deze technieken intuïtief te gebruiken zal er altijd een op maat behandeling ontstaan die jij op dat moment nodig hebt.

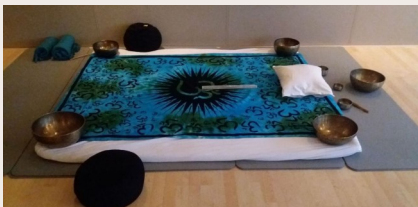
Bij het ontvangen van de massage houd je (makkelijk zittende) kleding aan. Je ligt op zachte mat op de vloer. En zal je lijf bewogen en gestretcht worden en worden er klankschalen op je en rondom je heen geplaatst.

Duur:

De massage duurt 1 of 1,5 uur waarna er nog tijd is om rustig bij te komen en een kopje thee of water te drinken.

Kosten:

1 uur € 45,00 / 1,5 uur € 65,00



Yoga Les rooster

	Yin Yoga	Yin Flow Yoga
Maandag	19.00 –20.00 20.15– 21.15	
Dinsdag	08.45—09.45 19.00—20.00 20.15—21.15	
Donderdag	20.15—21.15	19.00—20.00
Vrijdag	08.45—09.45	

Les blok 2: 19 maart t/m 25 mei

Les blok 3: 11 juni t/m 24 augustus (11 lessen)

Les blok 4: 3 sept t/m 9 nov

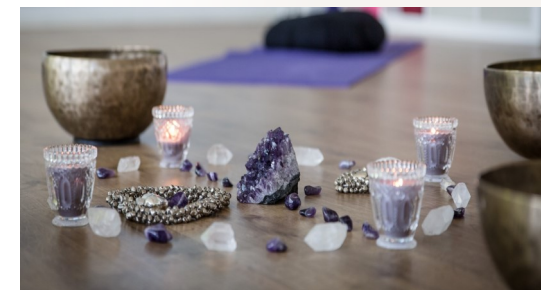
Les Blok 5: 12 nov t/m 21 dec (6 lessen)

Tarieven 2018

Les blok	10 lessen	€ 95,00
8 lessenkaart	10 weken geldig	€ 84,00
Losse les		€ 12,00
Proefles		€ 9,00
Zwanger - schapsyoga	4 privé lessen	€ 140,00
Privé yoga les		€ 45,00
Massage	1 uur € 45,00	1,5 uur € 65

Kaya Yoga, Drumcirkel, Massage & Meditatie

Rooster & Evenementen Kalender Juli t/m december 2018



Schinkelsebaan 6
2908 LE Capelle aan den IJssel

Telefoonnr.: 06—80 11 01 62
E-mailadres: kayayoga@ziggo.nl
www.kayayoga.jouwweb.nl

Rust in je hoofd & Ruimte in je lijf



Yin Yoga XL & Klankschalen

Op zondag ochtend een extra lange les Yin-yoga met klankschalen.

Yin-yoga is een zachte helende en meditatieve vorm van yoga. In deze 2 uur durende XL les dompelen we ons onder in de stilte binnen ons zelf en de klank en trilling van de klankschalen.

Wanneer:

woensdagavond 19.00—21.00
25 juli, 22 augustus

zondagochtend 09.30—11.30

1 & 15 juli, 12 augustus,
9 & 30 september, 14 & 28 oktober, 11 & 25 november, 9 & 23 december

Kosten: € 23,50,

Volg je yoga lessen bij Kaya Yoga dan krijg je
€ 2,50 korting en betaal je € 21,00.

Drumcirkel

Samen trommelen en zingen in verbinding met de Volle of Nieuwe Maan en Moeder Aarde.

Is een middag of avond ontspannen, Eén zijn met de hartslag van jezelf en die van Moeder Aarde.

Het geluid van de drum raakt je diep van binnen.

Wanneer:

Vrijdagavond 20.00—21.30

13 juli, 17 augustus, 26 oktober & 23 november

Vrouwendrumcirkel:

zondag 2 september 19.30—21.00

Vrijdag 14 december 20.00—21.30

Kosten: € 12,00 evt. huur van de drum €3,00

Klankbad

Laat je onderdompelen in de helende trilling klanken.

Laat je meevoeren op de klanken van de stem en instrumenten zoals sjamaandrum, didgeridoo, klankschalen, oceandrum, rainstick, ratels, duimpiano, tingsha's, windgongs.

Door de helende trillingen van de klanken wordt je hele lichaam van binnen in beweging gebracht, komt er ruimte en ontspanning in je lijf en rust in je hoofd.

Wanneer: Vrijdagavond 20.00—21.30

29 juni, 3 augustus, 28 september, 9 november & 21 december

Kosten: € 19,50

Mantra zingen

Elke mantra heeft zo zijn eigen specifieke intentie en trilling en door deze met elkaar te zingen breng je een helende energie in de ruimte voor jezelf, de ander en alles wat er om ons heen is.

Wanneer: woensdagavond 19.00—20.30

19 september & 19 december

Kosten € 15,00

Roll & Release met Yoga Nidra

Ben jij wel zo ontspannen als je denkt dat je bent. Heb je juist behoefte aan ruimte en ontspanning in je lijf. Deze avond ervaar je hoe je dit zelf met de tennis ballen weer los kunt maken. Je krijgt een betere doorbloeding, ruimte en ontspanning in je lijf.

We sluiten deze avond af met Yoga Nidra ook wel Yoga slaap genoemd. Bij yoga Nidra kom je in de waaksaap terecht. Het is een combinatie van meditatie, visualisatie, bodyscan en ademwerk. Een half uur Yoga Nidra staat gelijk aan 3 uur slaap. En dat zonder te slapen.

Wanneer:

Woensdag 5 september 19.00—20.30

Vrijdag 12 oktober & 7 december 19.30—21.30

kosten: € 17,50

