Intuïtieve Massage

Bij de intuïtieve behandeling maak ik gebruik van diverse technieken o.a Ademwerk, Thaise yoga massage, Cranio sacraal werk, Shiatsu, Voetreflex, Reiki, Sportmassage & Klank(schalen).

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 behandeling houd je (makkelijk zittende) kleding aan. Je ligt op zachte mat op de vloer. En worden de Klankschalen op en rondom je heen geplaatst.

Duur:

Duur 1 of 1,5 uur waarbij er nog tijd is om rustig bij te komen en een kopje thee of water te drinken.

Kosten:



Yoga Les rooster

	Yin Yoga	Yin Flow Yoga
Maandag	19.00 –20.00	
	20.15– 21.15	
Dinsdag	09.00—10.00	
	19.00—20.00	
	20.15—21.15	
Donderdag		19.00—20.00
	20.15—21.15	
Vrijdag	09.00—10.00	

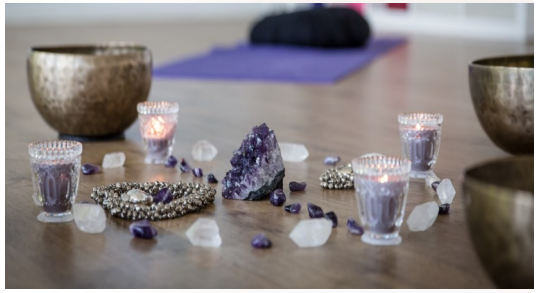
Les blok 1: ma 5 jan. t/m vr 12 maart
Les blok 2: ma 23 maart t/m vr 29 mei
Les blok 3: ma 2 juni t/m vr 7 aug
Gesloten van 10 augustus t/m 23 augustus
Les blok 4: ma 24 aug t/m zo 1 nov
Les blok 5: ma 2 nov t/m zo 20 dec. (7 les)

Tarieven	**2020**	
Les blok	**10** lessen	€ 99,95
8 lessenkaart	10 weken geldig	€ 89,95
Losse les		€ 12,50
Proefles		€ 9,00
Zwanger - schapsyoga	4 privé lessen incl. partner les	€ 190,00
Privé yoga les		€ 50,00
Massage	**1 uur € 50,00**	**1,5 uur € 72,00**

Kaya Yoga

Yin Yoga, Klankwerk, Ademcoach & Intuïtieve Massage

Rooster & Evenementen Kalender
september t/m december 2020



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 & Klank (schalen)

Yin Yoga XL les

Een extra lange les Yin-yoga met klank van oa Kristallen & Metalen Klankschalen, Gongs, Sjamaan drum, Oceaandrum & Meditatie.

Yin-yoga is een zachte helende, meditatieve en mindfulness vorm van yoga. Waar ook veel aandacht voor de adem is.

Voor wie?
Iedereen die interesse heeft in Yin Yoga. Zowel beginners als gevorderden of als je Yin Yoga wel eens wil uit proberen of Yin Yoga graag wat langer willen doen of .....

In deze 2 uur durende XL les dompelen we ons onder in de stilte binnen ons zelf en de klank en trilling van de klank (schalen).

Wanneer:
woensdagavond 19.30—21.30
23 september,& 21 oktober

Zondag: 10.00—12.00
15 november & 20 december
Bijdrage € 25,00

Klank Healing Meditatie

De diepe resonantie van de stem en de klanken brengt je tot rust en laat je diep ontspannen. Zeker als je veel in het hoofd zit, piekert en last hebt van gedachten die maar blijven komen. En veel spanning in je lichaam ervaart. De harmonieuze klanken en boventonen gemaakt door kristallen en metalen klankschalen, gongs, boventoon instrumenten geven weer vitaliteit aan al je cellen.
En zet het zelf helend vermogen van het lichaam weer aan. Geven weer nieuwe energie. Je spierspanning wordt verlaagd, stresshormonen (cortisol) neemt af. De gedachten komen en gaan en de stiltes er tussen worden groter.
De geleide klank meditatie brengt innerlijke rust en balans.

Wat is klankmeditatie?

Klankmeditatie is een vorm van mediteren waarbij de klanken en trillingen van de instrumenten je helpen om gedachten los te laten. Om gewoon eens even te Zijn. Los te laten zonder inspanning. De klankmeditatie is als het ware een reis naar binnen. Je zit of ligt lekker op een matje, comfortabel met kussens en een warm dekentje. Het licht is gedempt. Je geeft je over aan de rijkdom van klanken. De trillingen van de klankschalen en andere instrumenten zetten iets in beweging in je lijf. Dat maakt een klankmeditatie tot een ervaring die helend werkt op lichaam en geest. Langzaam geeft het je als het ware Rust je hoofd. En Ruimte en dieper contact in je lijf.



Wanneer:

Woensdag/vrijdag: 19.30—20.45

2 sept, 7 okt, 4 nov & 18 dec

Bijdrage: € 18,00



Dag Retraite
Zondag 13 december: Me Time!
Een dag voor Je-zelf.

Een dag gericht op de tijd nemen voor jezelf.
Een dag met diepe ontspanning en verstilling.
Een dag om weer even helemaal tot stilstand te komen.
Een dag om in contact te zijn met Je-zelf!
Een dag met alle aandacht voor jou!

Wat gaan we doen deze dag:

- **Stilte meditatie**
- **Yin Yoga met ademwerk**
- **Lunch**
- **Klank meditatie**
- **Psoas Release**
- **Yoga Nidra**

Deze dag sta je "Zelf" centraal.
Natuurlijk is er ook genoeg ruimte voor het delen van ervaringen als je daar behoefte aan hebt.

Max. 8 personen

Wanneer:
Zondag 10.00—16.30 29 november

incl. Lunch met soep & brood met smeersels

Bijdrage:
€ 95,00