

## 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.

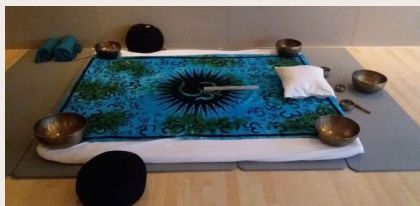
Bij het ontvangen van de massage houd je (makkelijk zittende) kleding aan. Je ligt op zachte mat op de vloer. En zal je lijf bewogen en gestretcht worden en worden er klankschalen op je en rondom je heen geplaatst.

### 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 € 47,50 / 1,5 uur € 67,50



## Yoga Les rooster

|           | Yin Yoga                                        | Yin Flow Yoga |
|-----------|-------------------------------------------------|---------------|
| Maandag   | 19.00 – 20.00<br>20.15 – 21.15                  |               |
| Dinsdag   | 08.45 – 09.45<br>19.00 – 20.00<br>20.15 – 21.15 |               |
| Donderdag | 20.15 – 21.15                                   | 19.00 – 20.00 |
| Vrijdag   | 08.45 – 09.45                                   |               |

**Les blok 1: do 3 januari t/m wo 13 maart**

**Les blok 2: do 21 maart t/m wo 29 mei**

**Les blok 3: ma 17 juni t/m vr 23 augustus**

**Les blok 4: ma 2 sept t/m vr 9 november**

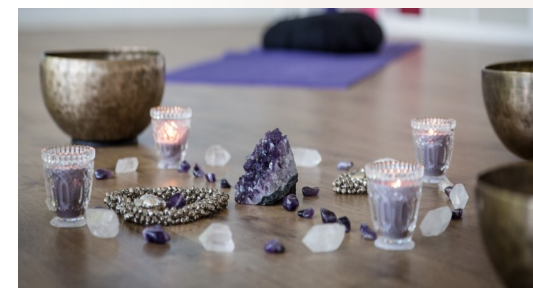
**Les blok 5: ma 11 nov t/m 20 december (6 les)**

### Tarieven 2019

|                      |                                |                                  |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Les blok             | 10 lessen                      | € 98,00                          |
| 8 lessenkaart        | 10 weken geldig                | € 88,00                          |
| Losse les            |                                | € 12,50                          |
| Proefles             |                                | € 9,00                           |
| Zwanger - schapsyoga | 4 privé lessen                 | € 150,00                         |
| Privé yoga les       |                                | € 47,50                          |
| <b>Massage</b>       | <b>1 uur</b><br><b>€ 47,50</b> | <b>1,5 uur</b><br><b>€ 67,50</b> |

## Kaya Yoga, Drumcirkel, Massage & Meditatie

### Rooster & Evenementen Kalender januari t/m juni 2019



Schinkelsebaan 6  
2908 LE Capelle aan den IJssel

Telefoonnr.: 06—80 11 01 62  
E-mailadres: [kayayoga@ziggo.nl](mailto:kayayoga@ziggo.nl)  
[www.kayayoga.jouwweb.nl](http://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: **zondagochtend** 09.30 –11.30  
6 & 20 Januari, 3 & 17 februari, 3 & 31 maart, 14 & 28 april, 12 & 26 mei, 23 juni.

Bijdrage € 24,50

Volg je yoga lessen bij Kaya Yoga dan krijg je € 2,50 korting en betaal je € 22,00.

## Yin Yoga & Mantra zingen (nieuw)

Een combinatie van Yin Yoga en mantra zingen. We openen en brengen trilling in ons systeem door het zingen van de mantra en vervolgens doorvoelen we deze in de Yin Houding.

Wanneer: **woensdagavond** 19.30—21.00  
6 februari & 1 mei  
Bijdrage: € 18,00

## 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** 19.30—21.00  
25 januari, 29 maart, 10 mei  
Bijdrage € 12,50 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  
15 februari, 12 april & 21 juni  
Bijdrage € 20,00

## 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** 19.30 -21.00  
20 maart & 19 juni  
Bijdrage € 15,00



## 7 chakra's 7 avonden (nieuw)

Tijdens iedere avond gaan we aan de slag met 1 specifiek chakra.

Krijg je Inzicht wat dit chakra doet en waar het voor staat. Hoe je kan herkennen of er balans of onbalans is. En gaan we er (weer) stroming en balans in brengen.

Hoe doen we dat dan:

We maken gebruik van de Yin yoga, meditatie, visualisatie, edelstenen & klank.

Wanneer: **woensdagavond** 19.30—21.30  
9 & 30 januari, 20 februari, 6 & 27 maart, 6 april, 15 mei.  
Bijdrage: € 25,00 of alle 7 in 1 x voor € 167,50

## Yoga Nidra & Klankbeleving

Yoga Nidra is een vorm van diepe meditatie en ontspanning waarbij je liggend op de mat mijn stem volgt die je meeneemt op reis in visualisatie / meditatie /adem. Door deze Yoga Nidra te combineren met Klank ontstaat er een nog diepere werking door de trilling van de klanken die alle cellen en het water in je lichaam in beweging brengen zodat het weer kan vloeien en stromen. Blokkades weer beweging krijgen en het zelf helend vermogen van het lichaam in beweging komt.

Wanneer: **vrijdagavond** 19.30 –21.00  
18 januari & 24 mei  
Bijdrage: € 18,00

## Yoga Nidra & Roll & Release

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. En sluiten we af met de yoga Nidra

Wanneer: **vrijdagavond** 19.30—21.00  
27 februari & 26 april  
Bijdrage € 18,00