

Intuïtieve massage

Bij de intuïtieve massage 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 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:

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:

1 uur € 47,50 / 1,5 uur € 67,50



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	20.15—21.15	19.00—20.00
Vrijdag	09.00—10.00	

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)

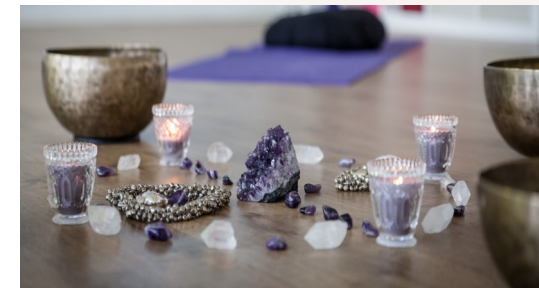
Tarieven 2019

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	€ 170,00
Privé yoga les		€ 47,50
Massage	1 uur	1,5 uur
	€ 47,50	€ 67,50

Kaya Yoga

Yin Yoga, Klankwerk, Ademcoach & Intuïtieve Massage

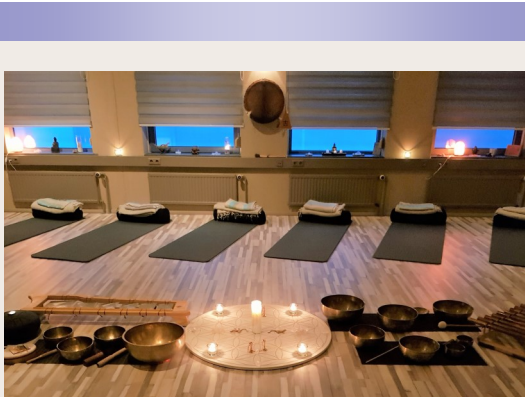
Rooster &
Evenementen Kalender
Juli t/m december 2019



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)

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 o.a. Klankschalen, Gongs & Sjamaandrum .

Wanneer: zondagochtend 09.30 –11.30
7 juli, 4 augustus, 15 & 29 september, 13 & 27 oktober, 10 november , 1 & 15 december
woensdagavond 19.30–21.30
24 juli, 21 augustus, 20 november

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
17 juli, 7 augustus & 30 oktober

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

5 juli, 27 september & 8 november.

13 december Vrouwen drumcirkel!
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.

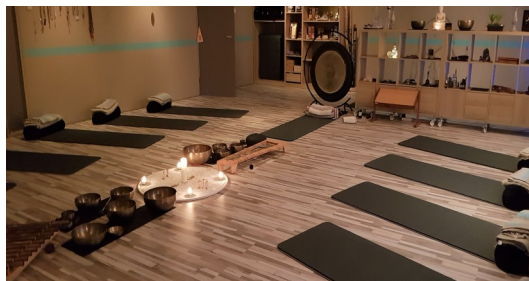
Door de helende trillingen van de klanken wordt je hele lichaam van binnen in beweging gebracht, komt er ruimte en ontspanning in je lijf en rust in je hoofd.

Wanneer: vrijdagavond 20.00–21.30
16 augustus, 25 oktober & 20 december
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
18 september & 18 december Bijdrage € 18,00



Yoga Nidra met Klank & Psoas Release

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. En brengen we ontspanning in de lliopsoas spier. De spier diep in je bekken gebied. (De spier van vechten, vluchten en bevroren) waardoor je bekken & buik weer ruimte krijgt. Waar mee je Je-zelf weer uitnodigt om contact te kan maken met je lijf en te voelen wat er in jou is.

Wanneer: woensdag 19.30 –21.00
4 september & 27 november
Bijdrage: € 18,00

Yoga Nidra met klank & Roll & Release

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 spanning en knopen zelf met de tennis ballen weer los kunt maken. Je geeft jezelf met de ballen een bindweefsel massage. Je krijgt daardoor een betere doorbloeding, meer 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 waakslaap terecht. Het is een combinatie van meditatie, visualisatie, bodyscan en ademwerk.

Wanneer: vrijdagavond 19.30–21.00
2 augustus & 11 oktober
Bijdrage € 18,00