

Unieke combi-les Yin Yoga/Pilates bij Studio Bidalasana in Leidschendam

LEIDSCHENDAM - Het beste uit Pilates en Yoga nu in één les gecombineerd: sterk makende oefeningen van Pilates (buik/bekken/rug/rompspieren); ontspannende, versoepelende, herstellende oefeningen van Yin Yoga.

Mensen met een zittend beroep en sporters belasten veel hun gewrichten en bindweefsel. Bij een zittend beroep worden vooral gewrichten en bindweefsel in bekken en rug belast doordat de houding niet

goed is. Met Pilates leer je je houding te verbeteren en je houdingspieren te versterken. Yin Yoga is vooral gericht op het versoepelen van de dieperliggende, niet-elastische lagen in je lichaam: bindweefsel en gewrichten.

Yin Yoga

Voor de balans in het lichaam kun je het beste de statische Yin Yoga beoefenen in combinatie met een dynamische manier van bewegen zoals Pilates, waarbij je je richt op spierkracht en continu in beweging bent.



Combi-les

De combi-les Yin Yoga/Pilates bij Studio Bidalasana wordt 's ochtends gegeven. De spieren zijn dan nog stijf, waardoor je sneller bij bindweefsel en gewrich-

ten kunt komen. Iedere les bestaat uit een 'warming up' van intensieve, versterkende Pilatesoefeningen. Daarna wordt overgegaan op de rustige, ontspannende Yin Yoga-oefeningen. Studio Bidalasana geeft deze combi-les elke woens-

dagochtend. Zie voor verdere info: www.bidalasana.nl.

Aanmelden?

Stuur een e-mail naar: info@bidalasan.nl.



Groepslessen met veel variatie, waarin je op een rustige en verantwoorde manier je lichaam leert beheersen:

- Pilates (o.a. Zwangerschapspilates)
- Hatha Yoga
- NIEUW: Combi-les Yin Yoga/Pilates

Kleine groepjes (max. 7 personen)
Professionele, eigen studioruimte
Gediplomeerd en ervaren docente

Vinkenborghlaan 31 - 32, Leidschendam
www.bidalasana.nl