

Tarieven & info

Hoe werkt het?

Onze yogaschool is traditioneel in de opbouw van de les structuur: je kiest een vorm en lestijd. In die les en groep kom je iedere week (met de mogelijkheid tot inhalen in iedere groep als je een keer niet kunt). Deze wekelijkse les komt vanuit de yoga principes 'discipline' en 'toewijding'. Je maakt een afspraak met jezelf en de docent om iedere week op dat zelfde tijdstip te komen. Dit geeft rust en ritme, ook enkele peilers van yoga. Daarnaast is het fijn voor de docent om te weten wie er in de groep zit om zo ook de lessen een bepaalde opbouw te kunnen geven. En wanneer je de gezichten in je groep kent ben je steeds vertrouwd op je eigen plek. Dit doet ook weer iets hoe je meer naar binnen kunt gaan met je aandacht.

Serie 17 augustus - 13 december 2020

In Yogacentrum Leeuwarden geven we yoga waarbij alle hygiëne voorschriften vanuit het RIVM en de Vereniging voor Yogadocenten worden nageleefd. Opgave is verplicht: info@yogacentrumleeuwarden.nl of 06 22 313 626

Hatha, Yin en Vinyasa yoga: 'kosten naar rato'.

Na de gratis proefles betaal je naar rato het aantal lessen dat in de serie te doen zijn. (1 les kost €9,50.) Je kunt dus op elk moment beginnen en betaalt het aantal lessen wat er nog te doen is tot 13 december 2020. Je kiest de les uit het rooster die jou het beste past en we verwachten je iedere week. Maar lukt het een keer niet dan mag je altijd inhalen voor het einde van de serie. Of je komt op een ander moment in de week. Of je komt een keer 2x in 1 week. Dit wel altijd in overleg met Mirjam.

Zwangerschapsyoga.

De hoeveelheid lessen voor de bevalling kun je zelf kiezen (zie hieronder). Twee lessen na de bevalling zijn babymassage en mama-yoga zijn niet verplicht, maar wel een cadeau aan jezelf en je kindje. En worden door deelnemers als zeer waardevol ervaren.

Pakket 1:	15 lessen (13+2)	€180,-
Pakket 2:	12 lessen (10+2)	€155,-
Pakket 3 :	8 lessen (6+2)	€112,-

<u>Losse les:</u>	€15 euro per les
<u>Partnersessie:</u>	€70,- voor 1,5 - 2 uur.

Zwangerschapsmassages.

Voor 1,5 uur betaal je €65,-.

Volg je zwangerschapsyoga in Yogacentrum Leeuwarden, dan krijg je 10% korting.

Baby-yoga:

4 Lessen á € 60,-

In deze lessen leert je kindjes spanning en ontspanning onderscheiden. Je doet fysieke oefeningen waardoor je ook geestelijk je kindje stimuleert. De derde les van deze serie is een uitgebreide babymassage. De lessen staan niet vast op het rooster, maar worden ingepland bij voldoende interesse.

Tips voor de yogales:

- Draag makkelijk zittende kleding. En in verband met Corona neem je een eigen handdoek of dekentje mee om op het matje te leggen.
We hebben kussens, meditatiebankjes ook hiervoor neem je een doekje mee.
Je mag uiteraard ook je eigen matje meenemen!!
- Eet liever niet te zwaar en ook niet vlak voor de yogales.
- Wees schoon en fris als je in de les komt, draag geen parfum of geurtjes.
- Geef voor de les aan of je blessures hebt, of andere zaken die van belang kunnen zijn (bijvoorbeeld Zwangerschap).
- Tijdens je menstruatie doe je niet mee met omgekeerde houdingen.
- Yoga is geen wedstrijd. Luister naar je eigen lichaam en blijf binnen je eigen grenzen.
- Mobiele telefoons staan uit tijdens de les. (Ook geen trilstand!)
- Kom minstens 5 minuten voor aanvang van de les. De voordeur gaat dicht.
- Er is een kleedruimte. Waardevolle spullen mag je meenemen de oefenzalen in. De buitendeur gaat dicht, dus zijn jas en schoenen ook veilig.

Parkeren:

Je kunt de fiets en auto kwijt op het plein naast De Versterking - het pand waar de yogastudio zich bevindt. Ook rondom onze locatie kun je gratis parkeren.

Contact informatie

Mirjam van der Veen	Tel: 06 22 313 626
E-mail: info@yogacentrumleeuwarden.nl	Rekeningnummer: NL73 TRIO 0390 1437 82 KvK: 579 68 772