



LACHYOGA

THEMA: Gelukkig zijn

AANTAL TAALICONEN: 2

WERKVORM: Workshop

BEGELEIDER: Danny Leyssen

MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS: 12/25

AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE: 1 keer 1,5 uur

PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):

Standaardprijs: €11

Kortingsprijs: €7

Verhoogde tegemoetkoming: €2,2

PRIJS UITKOOP:

€105 + kilometervergoeding

VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:

Annelies Braeken

INHOUD:

Je maakt kennis met lachyoga.

Lachyoga is lachen zonder reden. Een sessie bestaat uit opwarmingsoefeningen, ademhalings- en stimulerende lach oefeningen, een lach meditatie en relaxatie. Dit vullen we aan met ludieke dans en spelletjes. Via het 'neplachen' komen we tot een echte lach. We lachen niet om maar met elkaar.

Lachyoga pept je conditie, humeur, vitaliteit, zelfvertrouwen en uitstraling op.