

## Dartel & Pep - yoga

### Organisatie

Naam: Dartel & Pep  
Adres: Heiebreestraat 11 te 9031 Gent  
Telefoon: +32 495929236  
E-mail: info.dartel.pep@gmail.com  
Website: <https://www.yina.be/yoga/kinder-tieneryoga>  
Facebookpagina: <https://www.facebook.com/DartelPep>  
UitPas: Nee  
UitPas (extra info):

### Activiteit

Naam: Dartel & Pep - yoga  
Omschrijving: Kinderyoga: kinderen ontdekken al spelenderwijs yoga.

De kinderen leren hun lichaam kennen en hoe het te bewegen, de flexibiliteit verbetert, ze krijgen meer zelfvertrouwen, ... .

Ook worden heel wat ademhalingsoefeningen aangeleerd, zijn er visualisatieverhalen, massage, ... .

Tijdens een uurtje kinderyoga komen heel vaak belangrijke thema's terug, zoals omgaan met gevoelens, aanvaarden wie je bent, ....

Categorie: Gym yoga

Doelgroep: Gemengd, Personen met een beperking: Ja

Leeftijden: van 5 tot 11

Dag:

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	<b>vrijdag</b>	zaterdag	zondag
---------	---------	----------	-----------	----------------	----------	--------

### Locatie

Naam: Yogastudio Yoga Yin  
Adres: Beekstraatkouter 78 9031 GENT  
Wijk:

## Dartel & Pep - yoga

### Organisatie

Naam: Dartel & Pep  
Adres: Heiebreestraat 11 te 9031 Gent  
Telefoon: +32 495929236  
E-mail: info.dartel.pep@gmail.com  
Website: <https://www.yina.be/yoga/kinder-tieneryoga>  
Facebookpagina: <https://www.facebook.com/DartelPep>  
UitPas: Nee  
UitPas (extra info):

### Activiteit

Naam: Dartel & Pep - yoga  
Omschrijving: Tieneryoga: tieners leren de positieve effecten van yoga kennen.

Tieners leren hun lichaam kennen en hoe het te bewegen, de flexibiliteit verbetert, ze krijgen meer zelfvertrouwen, ... .

Ook worden heel wat ademhalingsoefeningen aangeleerd, zijn er visualisatieverhalen, ... .

Tieners ervaren vaak veel stress en spanning, yoga kan een fijn hulpmiddel zijn om met deze stress en spanning te leren omgaan.

Tijdens tieneryoga komen heel vaak belangrijke thema's terug, zoals omgaan met gevoelens, aanvaarden wie je bent, vriendschappen, ....

Categorie: Gym yoga

Doelgroep: Gemengd, Personen met een beperking: Ja

Leeftijden: van 12 tot 17

Dag:

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	<b>vrijdag</b>	zaterdag	zondag
---------	---------	----------	-----------	----------------	----------	--------

### Locatie

Naam: Yogastudio Yoga Yin  
Adres: Beekstraatkouter 78 9031 GENT  
Wijk: