

## Makurah - yoga

### Organisatie

Naam: Makurah

Adres: Zalmstraat 26 te 9000 Gent

Telefoon: +32 486 28 44 55

E-mail: info@makurah.be

Website: <http://makurah.be>

Facebookpagina:

UitPas: Nee

UitPas (extra info):

### Activiteit

Naam: Makurah - yoga

Omschrijving: YOGA: Zet even de knop op pauze. Een verpozing tussen alle drukte heen. Het yoga moment is jouw moment.

Kom thuis in jezelf, in je lichaam. Door op een zachte manier te bewegen wordt het lichaam geopend. De spieren worden in de actievere houdingen verlengt en versterkt. Yoga werkt zowel preventief als genezend.

Het systeem verlichten van stress om totaal te kunnen ontspannen.

Lach met je ogen, lichaam en geest.

Dit gevoel van blijheid neem je mee voor de rest van de week.

Zeker en vast een vleugje humor en plezier in de les.

Je kan ieder moment aansluiten. Vooraf inschrijving is niet nodig. Breng graag je yogamat mee, eventueel een deken en een kussen.

MEER INFO: 0486 28 44 55 of makurah@hotmail.com

Categorie: Gym yoga

Doelgroep: Gemengd, Personen met een beperking: Nee

Leeftijden: van 16 tot 99

Dag:

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

### Locatie

Naam: De Broederij

Adres: Hoveniersstraat 40 9050 Gent

Wijk: