

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>

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	vrijdag	zaterdag	zondag
---------	---------	----------	-----------	----------------	----------	--------

Locatie

Naam: Yogastudio Yoga Yin

Adres: Beekstraatkouter 78 9031 Gent

Wijk: