

Lu Jong, Tibetan Healing Yoga, in dept (gevorderden) De Ast - Oudenaarde

In Lu Jong in depth gaan we verder aan de slag met de 21 oefeningen uit de beginnersreeks. We gaan de oefeningen verder uitdiepen en we gaan ze in flow samen uitvoeren. Bij Lu Jong in depth gaan we deze oefeningen herhalen en ons eigen maken. Het effect op lichaam en geest gaat hierdoor steeds dieper. Oefenen is een manier om de oefeningen te integreren in je leven. Daarnaast creëert het oefenen in groep ook een speciale energie.

We gaan ook oefeningen integreren van Lu Jong II, meditatietechnieken, Tibetaanse massages ... iedere les is hetzelfde en dan ook net niet.

Lu Jong gevorderden	
Datum	6 – 13 – 20 feb 5 – 12 – 19 – 26 maart 2 april
Start	18.45 uur
Einde	19.45 uur
Prijs	72 euro
Inschrijven	https://www.de-ast.be/inschrijven