



BALASANA

Kinderyoga

Laat je kind kennis maken met yoga!

Speciaal voor kinderen van 3-12 jaar geven we yogalessen waarin beweging, meditatie en creativiteit centraal staan. Iedere les duurt een uur en staat in het teken van een ander thema, van dieren tot sprookjes.

Spelenderwijs werken de kinderen aan een bewuste ademhaling, die zorgt voor meer concentratie, rust en zelfvertrouwen. De yogalessen zijn niet competitief en iedereen kan meedoen.

De groepen zijn klein en per leeftijd ingedeeld. Zo is er genoeg persoonlijke aandacht voor ieder kind.

Neem contact op met Jeanet voor een proefles!

Yogastudio Balasana | Zoetermeer
Jeanet Esser | 06-20628414
yogastudio.balasana@gmail.com
www.yogastudiobalasana.nl