

YOGA

Het woord yoga betekent onder andere "juk". Een instrument om twee krachten met elkaar te verbinden en in evenwicht te brengen.

Zoals bijvoorbeeld het verschil tussen spanning en ontspanning, tussen de linker en de rechter lichaamshelft of tussen lichaam en geest. Door in de les die verschillen te ervaren is de balans makkelijker te vinden.

Yoga is een eeuwenoude uit India afkomstige filosofie gebaseerd op de eigen ervaring. Hatha-yoga is de bekendste yogavorm. Het bestaat uit eenvoudige bewegingen waarbij de adem wordt gebruikt om lichaam en geest in harmonie te brengen. Bovendien maakt yoga het lichaam ontspannen, krachtig, soepel en energiek. Door het beoefenen van yoga worden de eigen grenzen verkend en gerespecteerd. De bewegingen worden met liefde, discipline en geduld uitgevoerd. Een ieder oefent op "eigen-wijze" en vanuit de eigen mogelijkheden. Ieder mens is anders en beweegt en voelt dus anders.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Op **dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag** is het centrum geopend. Een les of behandeling duurt anderhalf uur. Het centrum is voor telefonische inlichtingen en behandelingen geopend op alle werkdagen.

Bij voorkeur bellen tussen 11.30-12.30 en tussen 16.00-17.00.



De betaling van het lesgeld vindt plaats voor aanvang van de afgesproken data van de yogalessen.

Orcobank account 1058350195,
t.n.v. Y.M. Martin,

Kaminda Statius van Eps 14, Soto, Curaçao.
Afspraken binnen 24 uur geannuleerd,
worden in rekening gebracht.

YOGA TEACHER

Yvonne Martin heeft in Nederland gedurende acht jaar haar praktijk uitgeoefend. Ze is gediplomeerd **Yoga Teacher**, gecertificeerd en bekwaam in de toepassingen van TM techniek, ademtherapie en ayurvedische massage. Nu heeft zij haar praktijk op Banda Bou en geeft les in yoga, meditatie en ademtherapie.

Yvonne Martin
YogaCentrumCuracao
Yoga Teacher

+5999 8643739 home
+5999 5283029 mobile

info@yogacentrumcuracao.com
www.yogacentrumcuracao.com

Kaminda Statius van Eps 14
Soto, Curaçao, N.A.

Meditatie legt gedachtengolven stil, hierdoor kunnen we waarnemen wat zich in ons innerlijk afspeelt. Het denken is geheugen en dus verleden tijd. Meditatietechnieken plaatsen ons in het hier-en-nu. We leren kijken vanuit ons hart. Meditatie brengt ons naar de bron van rust, de stilte, de oerbron van het bestaan.

Ademtherapie is een combinatie van yoga met gerichte concentratie naar de adem. Je wordt ondersteund met het observeren van de adem zodat de adem met ondersteuning van training verbeterd wordt.

Ayurvedische massage, is een traditionele indiasche medische massage techniek.

Deze is gebaseerd op de Ayurvedische Doshas en Marma's (drukpunten als bij de reflexologie).

Bij deze massagetechniek wordt de stofwisseling geactiveerd, zodat afvalstoffen sneller door het lichaam worden afgevoerd.

Reguliere Yogalessen

- Dinsdag 08.30-10.00,
14.00-15.30, 17.00-18.30
- Woensdagavond 19.00-20.30
- Donderdag 8.30-10.00,
17.00-18.30
- Vrijdag 10.00-11.30
- Zaterdag 10.00-11.30

Individuele Yogales, 75 ANG

Een losse yogales, 25 ANG

Vier yogalessen, 100 ANG

Een cursus van 12 lessen, 240 ANG

Meditatieles, 40 ANG per sessie

Ademtherapie per behandeling, 75 ANG per sessie

Ayurvedische massage per behandeling:

- Lichaamsmassage, 125 ANG
- Deelmassage, 75 ANG
- Hoofdmassage, 75 ANG

Bij **Yoga Centrum Curaçao** is er een mogelijkheid tot een yoga-retraite. Je zult dan meerdere dagen in het centrum verblijven en je gedurende deze dagen intensief bezighouden met verschillende yoga-houdingen, ademhaling-, meditatie en ontspannings-oefeningen. Het zijn dagen voor fysieke-, emotionele herstelprocessen waarin nieuwe energie en creativiteit ontstaat.

YOGACENTRUMCURACAO



info@yogacentrumcuracao.com

www.yogacentrumcuracao.com

Kaminda Statius van Eps 14

Soto, Curacao, N.A.

+5999 8643739 home

+5999 5283029 mobile