

## SHIVA: Yoga en dans



Deze lessen zijn gericht op dansers of op mensen die beroepsmatig het lichaam gebruiken of gebruikt hebben als middel voor expressie en kunst.

De cursus is opgebouwd in 3 blokken van 7 lessen. Het aantal leerlingen is gelimiteerd.

**Dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur**

**1te Blok - September 25 / Oktober 2, 9, 16, 23, 30 / November 6**

**2de Blok - Februari 5, 12, 19, 26, / Maart 4, 11, 18**

**3de Blok - Mei 6, 13, 20, 27 / Juni 3, 10, 17**

### EEN FEIT

Het is een feit dat dansers, turners, acrobaten of top sporters vroeg moeten stoppen met hun carrière, in tegenstelling tot sommige yogi's, die juist naarmate ze ouder worden makkelijker kunnen omgaan met hun lichaam. Hier moet dus een fundamenteel verschil zijn in de manier van bewegen tussen dansers en yogi's.

Terwijl Shiva in de yoga, de Koning van de Dans en Yoga, één en dezelfde zijn.

### BEWEGINGEN

Extreme, repetitieve, niet gecentreerde bewegingen, als mede bewegingen die tegen de natuurlijke richtingen van het lichaam in gaan brengen met de tijd allerlei soorten problemen met zich mee. Het kan ook zijn dat problemen ontstaan uit een val of een andere trauma. Deze kunnen zijn in de boven- en onderrug, schouders, heupen, knieën, enkels en de voeten. Meestal kunnen de klachten opgelost worden met verschillende soorten therapieën, maar komen ze steeds terug en in de loop van de tijd worden de periodes tussen de behandelingen steeds korter. Het is een eindeloos verhaal.

Er is niets dat zo goed voor ons zorgt als onze eigen lichaam! Op een gegeven moment moeten wij ook voor het lichaam gaan zorgen.

### NIEUWE ENERGIEËN

Wat ik met deze lessen wil aanbieden zijn verschillende aspecten:

- Het leren zelf verminderen van de pijn is natuurlijk nummer één
- Het begrijpen waarom de pijn ontstaat, is de volgende stap
- Het integreren het yogabegrip: het 'landschap' van het lichaam
- Het voelen waar de bewegingen vandaan zouden moeten komen is het gevolg
- Vrijheid van beweging is een eindeloos proces!

Deze lessen zullen nieuwe energieën in het lichaam genereren.

### Prijs:

- € 440,- voor 3 blokken
- € 157,5 per blok
- Studenten €140,- per blok



Yoga ervaring is niet nodig. Individueel gesprek bij het inschrijven voor evaluatie in geval van klachten.

Voor inschrijving het bedrag storten op rekening 6887622 van Yoga Studio Asana, met vermelding van cursus: "Shiva: yoga en dans". Voor informatie en afspraak contact [teresa@studioasana.com](mailto:teresa@studioasana.com) of bel 020 4222393