



Raja Yoga Aalsmeer

zomerprogramma

Voor het eerst bieden we met trots een zomerprogramma aan! De perfecte manier om tussen de seizoenen lekker met yoga bezig te blijven!

Het zomerprogramma is voor **iedereen** bedoeld. Voor onze leerlingen (basis en gevorderden), maar ook voor hun gasten, burens, familie, vrienden en vriendinnen. Voor fanatieke beoefenaars, maar ook voor degenen die het wel een keertje willen proberen en totaal niet weten wat om te verwachten!

We hebben het programma zo samengesteld dat het moeiteloos gevolgd kan worden. Op de **maandag- en donderdagochtend** komen verschillende **asana's** (yogahoudingen) langs. Goed voor de bloedsomloop, de flexibiliteit en de perfecte voorbereiding voor een zomerse dag. Op de **dinsdag- en vrijdagochtend** bieden we de “**Joints and Glands**”-serie aan, gerichte oefeningen voor de gewrichten, de klieren en de hormonen. Op de **woensdagochtend** gaan we **mediteren**.

Dat betekent dat er **vanaf woensdagochtend 6 juli tot en met vrijdagochtend 9 september** iedere ochtend zoals boven genoemd een les te volgen is! De lessen beginnen allemaal om **09:00 en duren tot 10:30** (een halfuurtje eerder dan jullie gewend zijn!)

Lastig voor degenen die alleen 's avonds een les kunnen of willen volgen. Vandaar dat we ook **een paar lessen op de maandagavond** hebben gepland, en dan wel **op maandag 4 juli, 11 juli, 8 aug, 15 aug, 22 aug en 29 aug (van 19:30 tot 22:00) (6 in totaal)**. Ook deze avondlessen worden aangepast zodat ze toegankelijk zijn voor iedereen.

Wat de kosten betreft, hebben we ook een speciale regeling. We stellen zogenaamde **10-ritten-kaarten** beschikbaar. Zo een 10-ritten-kaart kost **€75** en kan gebruikt worden voor de ochtendlessen zowel als de avondlessen. Een **ochtendles kost €7,50 elk**, en er wordt derhalve **1 rit** weggestreept. Een **avondles kost €15 elk**, en er worden derhalve **2 ritten** weggestreept. De kaart is niet persoonsgebonden. Leerlingen zouden bijvoorbeeld ook kunnen besluiten samen een kaart te kopen.

Lessen kunnen ook **los** contant betaald worden. Dan kost een **ochtendles** echter **€12** en een **avondles €21**. Een 10-ritten-kaart heeft dus zo zijn voordelen!

Binnenkort zijn de 10-ritten-kaarten tijdens de reguliere lessen te koop. Aanmeldingen per mail (ester.eriksen.hill@gmail.com of tomverlaan@versatel.nl) zijn ook welkom. Zodra de kaarten beschikbaar zijn, wordt er contact opgenomen.

zomerprogramma

2011

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	maand			lestijd
		6	7	8	JULI	1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
11	12	13	14	15		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
18	19	20	21	22		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
25	26	27	28	29		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
1	2	3	4	5	AUGUSTUS	1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
8	9	10	11	12		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
15	16	17	18	19		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
22	23	24	25	26		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
29	30	31	1	2		1 1/2	UUR	09:00 – 10:30
5	6	7	8	9	SEPTEMBER	1 1/2	UUR	09:00 – 10:30

4	JULI	2 1/2	UUR	19:30 – 22:00
11		2 1/2	UUR	19:30 – 22:00
8	AUGUSTUS	2 1/2	UUR	19:30 – 22:00
15		2 1/2	UUR	19:30 – 22:00
22		2 1/2	UUR	19:30 – 22:00
29		2 1/2	UUR	19:30 – 22:00