

WORKSHOP THAISE YOGA MASSAGE MINNA SANGI

Benen, bekken en onderrug

- Datum: vrijdag 17 april 2020
Tijdstip: 14:00 tot 17:30 u
Locatie: BARA N53, Nieuwstad 53 in Zutphen (3 minuten lopen vanaf station Zutphen, betaald parkeren voor de deur of op nabij gelegen parkeerplaats Basseroord)
Prijs: € 40,00 p.p. of duoprijs € 75 wanneer je je als tweetal aanmeldt. Prijs is incl. thee, fruit etc. en oefeningen die je na afloop digitaal krijgt toegestuurd.
Voor wie: (zwangere) stellen, vrienden, familie, yoga/bodywork professionals en alle andere geïnteresseerden.
Aanmelden: tot 15 april door een e-mail te sturen naar emmymeijer@me.com. Omdat het aantal plaatsen beperkt is, raden wij aan om tijdig aan te melden.
Betaling: Na ontvangst van de aanmelding ontvang je de bevestiging met praktische informatie en de rekening die voorafgaand aan de workshop dient te zijn overgemaakt.
Annulering: Eventuele afzegging is voor 1 week voor aanvang van de workshop nog kosteloos. Daarna wordt de helft van het bedrag in rekening gebracht. Bij afzegging binnen 48 uur wordt het volledige bedrag in rekening gebracht.

Tijdens deze authentieke workshop (Nuad Boran, The Ancient Practise) leren we in tweetallen eenvoudige en doeltreffende massagetechnieken voor strekkingen en rotaties van benen, bekken en onderrug in LIGGENDE houding. Speciaal om de spierspanning los te laten, energiebanen te openen en om meer ontspanning en vrijheid te ervaren.

Verrassend inspirerend voor o.a. bodyworkers/yogi(ni)'s en sporters. De technieken zijn eenvoudig, effectief en toegankelijk voor iedereen, en worden stapsgewijs en duidelijk uitgelegd en gedemonstreerd. Het geleerde is goed te integreren in je werk en een cadeautje voor je vrienden en familie. Wie er zijn of haar vrienden of familie blij mee wil maken, krijgt de oefeningen digitaal toegestuurd met afbeeldingen erbij.

De workshop wordt gegeven door Minna Sangi. Ze is een gecertificeerde Thaise Yoga Massage therapeut (Shantaya Yoga & Bodywork School door Karl Straub, 2011) en staat bekend om haar liefdevolle vriendelijkheid (Metta) en humor. Je zult naar huis gaan met een ontspannen glimlach op je gezicht!

Minna (1971) is in Finland geboren en in 1992 verhuisde ze vanuit het hoge noorden naar Zutphen om te werken met kinderen met fysieke en mentale beperkingen. Zij is moeder van twee dochters en heeft 17 jaar gewerkt in de gezondheidszorg. Sinds 2012 werkt ze fulltime vanuit haar eigen praktijk in Zutphen (www.linnaea.net). Tevens is ze medeoprichter en bestuurslid van Stichting De Geboortenis (www.geboortenis.nl) en draagt bij aan de ontwikkeling van integrale geboortezorg zowel in Nederland als in het buitenland. Meer lezen over Minna: <https://www.linnaea.net/minna--linnaea.html>

