

AcroYoga

Vanaf 3 september '20 kun je wekelijks AcroYoga lessen volgen bij Fabulous Yoga!

AcroYoga is een combinatie van yoga, acrobatiek en Thaise massage. Je leert jezelf en de ander te vertrouwen en zult versteld staan waar je lichaam toe in staat is als je samenwerkt. Deze lessen zijn voor alle niveaus.

Tijdens een AcroYogalessen zijn er drie rollen: een base, een flyer en een spotter. De base is degene die de flyer laat vliegen. Hier hoef je niet super sterk voor te zijn, er zijn genoeg technieken die het veel makkelijker maken. De spotter staat erbij om te zorgen dat iedereen veilig blijft. Je werkt dus in een groepje van minimaal 3 personen.



De lessen worden verzorgd door Sanne van Gaalen en Jolien Heetkamp, beiden zijn ervaren AcroYogi's en hebben de opleiding AcroYoga docent level 1 afgerond bij Acro Yoga International:

"Of je nou ervaring hebt met AcroYoga of niet, je bent van harte welkom in onze les. We geven je hier de mogelijkheid om te spelen, te ontdekken wat je kunt (en dat is meer dan je denkt!) en nieuwe mensen te leren kennen."

AcroYoga is een contactsport, uiteraard willen we het risico op verspreiding van corona zo klein mogelijk houden. Daarom hebben we een aantal richtlijnen opgesteld die we aan het begin van de les zullen doornemen.

[Vanaf 3 september 2020](#)

Donderdag : 19:30 – 21:00 uur

[Adres](#)

Fabulous Yoga – Langsom 28 in Amsterdam

[Aanmelden](#)

Via de website www.fabulousyoga.nl

[Informatie](#)

info@fabulousyoga.nl of 06-15 465 854