

## WORKSHOP LENTE DETOX

**Zondag 6 april 10:00 – 14:00**

Actieve Iyengar yoga workshop met veel ontgiftende yogahoudingen die de spijsverteringsorganen activeren en het lichaam reinigen.

**Kosten: € 50,-**

### Programma:

**10:00 - 12:00**

De eerste twee uur van de workshop gaan we op een dynamische manier door een vol en gevarieerde les met asana's speciaal gemaakt om hitte te creëren om zo het lichaam van afvalstoffen te ontdoen.

**12:00 - 13:00**

We gaan genieten van een welverdiende detox-sap en wat gezonde snacks terwijl voedingsdeskundige en yogin Cecilia Gotherstrom ons gaat uitleggen wat er in ons lichaam gebeurt als we aan het reinigen zijn en waarom het zo belangrijk is dat we goed eten. Dit zal leuk en interactief zijn, dus vragen zijn welkom.

**13:00 - 14:00**

We eindigen de workshop met herstellende asana's en pranayama ter bevordering van het reinigingsproces.