

UUR	MAANDAG			DINSDAG		WOENSDAG			DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		
ZAAL	YOGA	PILATES	ZAAL	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	ZAAL	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	ZAAL
09u00	DRU YOGA A.L./KAAT	PILATES BASIC LISBETH		MINDFULL YOGA/ MED. A.L./ELSV.	INTRO PILATES YASMINA	BODY BALANCE A.L./YASMINA			DRU YOGA A.L./KAAT	PILATES BASIC YASMINA	KUNDALINI YOGA A.L./JANAA		BODY BALANCE A.L./YASMINA		
10u00	BODY BALANCE A.L./KAAT		PIL. OP TOESTEL* LISBETH		BARRE A.L./YASMINA NEW	INNER AXIS YOGA A.L./HILDE NEW		PIL. OP TOESTEL* YASMINA		INTRO PILATES YASMINA			ASUDRA FLOW A.L./JOHAN NEW	BARRE A.L./YASMINA NEW	
10u30				NIA A.L./YASMINA							NIA A.L./LISBETH			PIL. BASIC/INTERM. YASMINA	
11u00	ASUDRA YOGA A.L./JOHAN								NIA A.L./YASMINA				ASUDRA YOGA A.L./JOHAN		
11u30														PIL. INTRO/BASIC YASMINA	
12u00													YIN YOGA A.L./PEGGY		MEDITATIE A.L./JOHAN
12u30				VINYASA YOGA KAT		BODY BALANCE A.L./YASMINA									
18u00	BODY BALANCE A.L./ELS			ASUDRA A.L./JOHAN NEW		ASUDRA YOGA A.L./JOHAN								PILATES BASIC JO	
18u15		QI GONG TEAM											KUND. GONG YOGA A.L./JANAA		
18u30								MEDITATIE A.L./JO NEW				BARRE A.L./YASMINA NEW			
19u00	ASUDRA YOGA A.L./JOHAN			ASUDRA FLOW A.L./JOHAN NEW	PIL. BASIC/INTER. SASKIA NEW	BASIC YOGA A.L./PATRICK	BODY SCULPT A.L./SOPHIE		BODYBALANCE A.L./KAAT		SURPRISE CLASS NEW			CHOPRA YOGA A.L./JO	
19u15		INTRO PILATES JO						INTRO PILATES JO NEW							
20u00	DYN. HATHA YOGA JOHAN			YOGA NIDRA A.L./ELSV.		HATHA YOGA A.L./PATRICK			DRU YOGA A.L./KAAT						
20u15		PILATES BASIC JO						PILATES BASIC JO NEW							

Alle lessen duren 55 min m.u.v:

30 min 75 min 90 min

Gelieve 15 min. voor aanvang aanwezig te zijn, alle lessen beginnen stipt op tijd.

De lessen gaan enkel door vanaf 5 aanwezigen. Eens de les aangevangen, worden geen extra deelnemers meer toegelaten.

NIVEAUS:
» All Levels: A.L., zowel beginners als gevorderden

SPECIFIEK:
Pilates: Niveau's zie ommezijde.

Reformerzaal Relaxzaal Spiegelzaal

VOORDELEN VAN DE LESSEN IN SHAMBHO BODY & MIND:

- » Energie vermeerderen
- » Rugklachten verminderen
- » Negatieve stemmingen & stress verminderen
- » Veroudering tegengaan
- » Gewicht verminderen/onder controle houden
- » Beter slapen
- » Beter voelen: lichaam en geest in evenwicht brengen

INHOUD VAN DE LESSEN:

YOGA:

- » **Basic Yoga:** ideaal voor iedere beginner om de basisprincipes en houdingen uit de hatha yoga te leren kennen. Je leert correct ademen, de aandacht op de juiste plaatsen te houden en voor enkele momenten in bepaalde houdingen te blijven. Basic yoga is een ideale voorbereiding op de meer fysieke vormen van yoga. Voor iedereen toegankelijk.
- » **Dru Yoga:** wordt ook 'yoga van het hart' genoemd. Er worden 'energy block release technieken' gebruikt om energetische blokkades op te heffen. Deze vorm van yoga is heel rustgevend, ontspannend en verwarrend. Voor iedereen toegankelijk.
- » **Asudra Yoga:** gaat vooral om de eenheid tussen lichaam en geest. De eenheid tussen jezelf en de omgeving. Het is een rustige vorm van yoga. Voor iedereen toegankelijk.
- » **Mindful Yoga:** bewegen met volledige aandacht. Hier wordt niet alleen yoga toegepast maar ook bewegingen uit de qi gong, de tai chi en de Tibetaanse yoga. Op het einde van de sessie wordt er een meditatie gegeven volgens de principes van de mindfulness.

- » **Hatha Yoga:** is de basis van alle yoga vormen. Het is een combinatie van ademhalings-technieken, houdingen en meditatie. De sessies hebben een rustig begin, een intensiever middenstuk en relaxatie op het einde. Lenigheid en kracht worden geoefend en mentale rust is verzekerd na de les.
- » **Dynamic Hatha Yoga:** de dynamische variant op de klassieke hatha yoga. Hier worden de houdingen met iets meer dynamiek afgewisseld waardoor ook het aspect van uithouding aan bod komt, naast kracht en lenigheid.
- » **Vinyasa Yoga:** kenmerkend is de flow van de les. De verschillende houdingen worden naadloos aan elkaar gebreid door het steeds terugkeren van enkele bewegingen uit de zonnegroet. Ook hier worden uithouding, kracht en lenigheid verbeterd.
- » **Kundalini Yoga:** Deze vorm van yoga wordt beschouwd als een manier om de latente kracht van het zenuwstelsel (kundalini) op te wekken door zich op de energiecentra (chakra's) te concentreren. Hierbij gebruikt men dynamische lichaams oefeningen gecombineerd met verschillende ademhalings-technieken. Kundalini Yoga werkt heel direct in op het zenuwstelsel en het klierensysteem, waardoor men het effect van de oefeningen meteen aan den lijve ervaart in de vorm van toegenomen ontspanning, vitaliteit en alertheid.
- » **Yin Yoga:** Yin Yoga richt zich niet op het versterken van je spieren, maar juist op het ontspannen ervan. In de Yin Yoga les blijf je ongeveer 3 tot 5 minuten in een ontspannende houding, hierdoor bereik je het bindweefsel. Aandacht voor de ademhaling is essentieel.

Het is een perfecte aanvulling op alle andere dynamische (yang) yogastijlen of actieve sporten. Ideaal voor wie op zoek is naar ontspanning, introspectie en stretching van kop tot teen.

- » **Chopra Yoga:** De les is gebaseerd op basis van de zeven spirituele wetten van succes. Iedereen leeft op meerdere vlakken: fysiek, mentaal, emotioneel, relationeel, spiritueel. De basistaak van yoga is ons ervan bewust maken dat deze vlakken andere aspecten zijn van één enkele persoon. Het woord "yoga" betekent dan ook "eenheid". Door onze gedachten te observeren leren we hoe streng we zijn voor onszelf, hoe vaak we vergelijken, ons minder/meer voelen dan de andere. Yoga beoefenen verhoogt je fysieke mogelijkheden en sterkt je inzicht in je mentale patronen. Je vindt jezelf door te kijken naar jezelf.
- » **Yoga Nidra:**

Een yoga vorm die wordt gebruikt om zich zowel geestelijk als lichamelijk voor te bereiden alvorens diepere niveaus van bewustzijn door meditatie te zoeken. Het helpt om zaken die je niet meer dienen te laten gaan. Het helpt om stress te bestrijden, verslavingen los te laten, trauma's te kunnen plaatsen, slapeloosheid te overkomen enz..... Ook ademhaling speelt een belangrijke rol in Yoga Nidra. It takes you as deep or as high as you want to go. Elke keer zal je je energieker & geïnspireerd voelen.

PILATES:

Zorgt voor het versterken van dieperliggende buik- en rugspieren (het natuurlijk corset). Ook de arm- en beenspieren komen aan bod. Er wordt gewerkt aan lange, krachtige spieren. Een aanrader voor wie wil werken aan een betere houding en mooier figuur. Pilates wordt vaak aanbevolen door artsen bij mensen met lage rugklachten of nekproblemen.

- » **Intro Pilates:** je leert de basisoefeningen die in elke les voorkomen.

» **Pilates Basic:** all levels, voorwaarde: reeds enkele keren (4 à 8 keer) Intro Pilates gevolgd hebben.

» **Pilates Intermediate:** voor zij die reeds 6 à 8 maanden Pilates Basic volgden.

» **Pilates op toestel*:** Pilatesles met de reformers, voorwaarde: reeds 3 maanden Pilates Basic achter de rug. Voor deze * lessen betaalt men extra.

LESSEN OP MUZIEK:

» **NIA:** is een combinatie van 3 dansvormen, 3 helende kunsten en 3 krijgskunsten. Dit is de meest intensieve les op cardiovasculair vlak. In deze les combineert men een vaste choreografie met vrije inbreng. Het is een heel aangename, vrije les waar dans, plezier en vreugde centraal staan.

» **BodyBalance:** maakt deel uit van de Less Mills programma's welke internationaal gerenommeerd zijn. BodyBalance is een combinatie van yoga, pilates en tai chi. De muziek en de choreografie blijft gedurende 3 maanden dezelfde zodat iedereen de oefeningen en houdingen zeer goed onder de knie kan krijgen.

» **Body Sculpting:** In deze lessen worden de spierkracht- en spieruithouding getraind. Na een algemene opwarming worden alle belangrijke spiergroepen aangesproken. Probleemgebieden zoals buik, billen en bips worden extra aangepakt met als gevolg een betere spiertonus t.h.v. deze gebieden.

ANDERE:

» **Qi Gong:** hier leer je figuren aan uit deze Chinese kunst. Het reinigt de meridianen en organen en zorgt voor een goede aarding.

» **Meditatie:** hier leer je mediteren onder begeleiding.

LESROOSTER
VANAF
SEPTEMBER 2018



SHAMBHO
BODY & MIND

CONTACT

Zuiderlaan 1-3 bus 1 - 9000 Gent

(langs de Watersportbaan)

T 09 333 80 00

F 09 333 80 09

info@shambho.com

OPENINGSUREN
maandag t.e.m. donderdag:
8u30 - 22u00

vrijdag:
8u30 - 21u00

zaterdag: 8u30 - 14u00

www.shambho.be