



boksen coaching &
ontspanning

Individueel en groepen

DE KRACHT VAN CONTRAST

Door bewustzijn van
grenzen kun je ervaren dat
er zoiets bestaat als het
midden, het punt waar
uitersten elkaar ontmoeten.
Waar jij jezelf ontmoet.

By Juul



MAKAI
Kennemerstrand 160
1976 GA IJmuiden

3 MEI

YOGA RELAX

MINI RETRAITE

BY JUUL

@

MAKAI

BEACH

super relaxte yoga sessie

10 uur TM 11:30

17,50 pp

incl. thee & klein

cadeautje

(YogaDeal: Brunch voor 12,25)

WAT NEEM JIJ MEE

yogamat

warme deken/jas &

beker/glas voor je thee

MEEDOEN

app Juul vóór 27 april

06-45111887

YogaRelax wordt beleefd als een **mini retraite** ;-)

Hier mag je landen en je lichaam en geest tot rust laten komen. Vloeiende yoga-bewegingen, diepe stilte en mijn zachte aanraking (op basis van haptonomie) wisselen elkaar af. Een uitnodiging om je lichaam te leren kennen en spanning los te laten door o.a. bewuste ademhaling en aanraking. Je keert naar binnen in momenten van stilte met liefdevolle aandacht voor jezelf.

Maak je ervaring compleet met een heerlijke brunch verzorgd door MAKAI voor 12,25 (yoga deal ;-)

Keuze uit:

Eggs benedict - twee gepocheerde eitjes met bacon en hollandaise saus op brioche brood

Eggs Royale - twee gepocheerde eitjes met zalm en hollandaise saus op brioche brood

Eggs Florentine - twee gepocheerde eitjes met spinazie en hollandaise saus op brioche brood

Incl fris gezond sapje van Schulp naar keuze.



06-45111887

boksrelax@gmail.com

insta: boksrelax_en_yogarelay_byjuul/

FB: Juliska By Juul

KVK: 91866111

BTW: NL004921701B08

BoksRelax

YogaRelax

HaptoRelax

Boksen (volwassenen & kids)

BoksCoaching (volwassenen & kids)

