



Lente-detox

Reinigings & Ontspanningsdag voor Vrouwen
zaterdag 18 of zondag 19 april 2015



Yoga workshop met reinigende oefeningen voor body & mind
Kokosstempel en zuiverend voetenbad met scrub/massage
Pijlers van gezonde voeding & je eigen detox cocktail maken
Ontspanning met een Oosters klankbad

in-Ki Coaching Yoga & Massage studio Maarsssen



Lente-detox

Reinigings & Ontspanningsdag voor Vrouwen
zaterdag 18 of zondag 19 april 2015

PROGRAMMA (per dag hetzelfde)

Vanaf 9.30 Ontvangst

10.00 - 10.45 Workshop Yoga

Ingrid Lamandassa van in-Ki Coaching Yoga & Massage

10.45 - 11.30 Kokosstempel met scrub/massage

Heidi van der Hoek van Art of Beauty natuurlijke huidverzorging

Lunchpauze met vegetarische soep

12.00 - 13.15 Pijlers van een gezonde voeding

& je eigen detox cocktail maken

Sytske Scholze en Leonie de Jong van Mind Your Food

13.15 - 14.00 Zuiverend voetenbad met scrub/massage

Heidi van der Hoek van Art of Beauty natuurlijke huidverzorging

14.15 - 15.00 Ontspanning met een Oosters klankbad

Anita van der Lee van in-Ki Coaching Yoga & Massage

Hoe meld ik me aan en wat zijn de kosten?

De deelnamekosten voor het hele programma incl. lunch, hapjes en drankjes bedragen 49,50 pp. Het is niet mogelijk workshops apart te volgen.

Opgeven kan schriftelijk door een e-mail te sturen naar mail@in-ki.nl of via de website www.in-ki.nl (zie contactformulier). De Detox Dag is voor iedereen toegankelijk.

Voor deelname is geen specifieke ervaring vereist.

De sluitingsdatum voor opgave van deelname is **18 maart**.

Voor meer informatie:

in-Ki Coaching Yoga & Massage – 0346-568672 – mail@in-ki.nl – www.in-ki.nl
Contactpersoon: Ingrid Lamandassa-Leenders