

Move to the rhythm of your soul

Brochure

Mijn eerste les yoga-pilates





Je hebt de stap gezet naar jouw eerste yoga- of pilatesles.

Ik herinner me mijn eerste les nog. Wat was ik zenuwachtig! Wist niet wat ik moest meenemen, aantrekken...

Om jou al een beetje op weg te helpen vind je hieronder de meest gestelde vragen. Zit jouw vraag er niet tussen? Stuur jouw vraag naar yogametwendy@gmail.com of naar 0477 65 92 02.

Laten we maar meteen de meest verkeerde mythe uit de wereld helpen: neen, je hoeft niet lenig te zijn om yoga of pilates te beoefenen. Het gaat om jouw ervaring en die ziet er zelden uit zoals op de hippe online accounts.

Wat heb je nodig voor de yoga-, pilatesles?

- kies voor comfortabele kledij die mee beweegt en waar jij je goed in voelt. Voorzie laagjes zodat je kan afwisselen.
- alle materiaal is aanwezig in de studio: matten, blokken, riemen, dekens, bolsters, oogkussens. Gebruik je liever je eigen materiaal, dan is dat uiteraard van harte welkom.
- een flesje water mag je zeker meebrengen
- schoenen gaan uit voor de les. Kousen mag je aanhouden aan het begin van de les. Tijdens de houdingen doen we de kousen uit. Voel dat niet goed voor jou, dan mag je je kousen uiteraard aanhouden.



Hoe verloopt een yogales?

- introductie van de les: we starten met aandacht bij het lichaam en de ademhaling
- asana's (yogahoudingen): er komen verschillende houdingen aan bod
- savasana (eindontspanning): gebeurt liggend en volgt telkens een gelijkaardig stramien met het comfortabel installeren van het lichaam, aandacht voor de ademhaling, bodyscan en terugkomen uit deze vorm van meditatie

Hoe verloopt een pilatesles?

- korte introductie met ademhaling en enkele losmaakoefeningen
- verschillende houding voor het hele lichaam met een extra focus op core en bilspieren
- afsluiten met houdingen die het lichaam stretchen en toegespitst op de houdingen die in de les aan bod kwamen

Blessures

Meld blessures of andere dingen waar rekening mee mag worden gehouden vóór de les. Handig als je vóór de les meldt waar ik rekening mee moet houden. Ook kleine dingen mag je zeker komen melden. Dan kan ik de houdingen aanpassen of een alternatief voor je bedenken. Voel je vrij om houdingen over te slaan.



Pauze

Neem jij graag een pauze in de les? Kies dan voor de kindhouding (child's pose of balasana). Zie foto.

Je hoeft geen reden te hebben om even te pauzeren. Dat mag gewoon.

Neem zeker een pauze als het je even te veel wordt, als een houding niet bij jouw lichaam past... Enkel jij kent je lichaam het best. Your body, your choice.



Fotorechten: Elly Fairytale

Eten voor de les

Tussen een volledige maaltijd en de les laat je best 2u. De houdingen vragen veel van onze buik. Een volledige maaltijd heeft meer tijd nodig om te verteren. Een kleine snack voor de les kan best.



Geen vergelijkingen in de les

Je hoeft je niet te meten of vergelijken met anderen in de les. Het gaat om jouw ervaring en jouw beleving met jouw lichaam, ademhaling en ziel. Die ervaring is voor iedereen anders. Sommige mensen leggen graag de nadruk op flexibiliteit, anderen op kracht, nog anderen om de meditatie in de houdingen... Het ene is niet beter dan het andere. Het gaat erom te vinden wat het best bij jou past.

Studio-etiquette

- de deuren openen 15 min. voor de start van de les: kom op tijd
- zet eerst je persoonlijke spullen op hun plaats en kies dan een plekje in de zaal
- gsm zetten we op 'stil'

Het belangrijkste: move to the rhythm of your soul!