

Workshop **PSOAS RELEASE**

door **Ingrid Lacroix** | zaterdag 21 november 10:00 - 11:30

In deze grote en diepliggende spiergroep (rug-/ buik-/ bekkengebied) ligt vaak veel spanning opgeslagen.

Geef daar ruimte aan: **SHAKE it OUT**



Met bewegingen en houdingen beïnvloed je dit gebied;
de spiergroep gaat trillen, soms door je hele lijf.

Ik zorg voor de veilige setting waarin jij kunt toestaan dat wat los wil komen ook mag doorstromen. Jij houdt zelf de regie door oefeningen voluit of milder uit te voeren. Na de sessie kun je diepe ontspanning en openheid ervaren, maar ook moeheid (van het lange vasthouden ..).

Kosten: deelnemers bij / leden van Ingrid Lacroix en studio T-10 betalen € 20

Als (nog) niet lid betaal je € 30

Locatie: studio T10 - Lissabonlaan 36, Sittard

Informatie & aanmelding via info@ingrid-lacroix.nl