ICE ICE YOGA

BREATHWORK
YOGA
ICEBATH
HEALTHY FOOD/
DRINKS

NEW EXPERIENCES
NEW CHALLENGES
A LOT OF ICE

OVER ICE ICE YOGA

ALS TEAM SAMEN GRENZEN VERLEGGEN, TIJD OM UIT JULLIE COMFORTZONE TE KOMEN EN SAMEN DEZE UITDAGING AAN TE GAAN.

Wat kan je verwachten?

Een workshop en team-moment waar je gaat ijsbaden op een hele mooie locatie gevolgd door een heerlijke brunch/lunch of apéro, een gezonde mix van zoet en zout. Klinkt dit je al leuk in de oren, wacht er is meer!

Eerst starten we met ademwerk en een yoga-flow om je voor te bereiden en op te warmen voor het ijsbad, een klein beetje ironisch niet? (knipoog).

De yoga-sessie en het ademwerk is specifiek gericht om je lichaam en geest klaar te maken voor het ijsbad en toegankelijk voor iedereen.

De ijsbaden versterken ons immuunsysteem, zorgen voor een hoger energielevel, mentaal worden we sterker, we zetten de witte vetcellen om in bruine vetcellen, optimaliseren de thermoregulatie en recuperatie na (duur)trainigen.

Kortom dit bevordert niet alleen de teamspirit maar heeft een positieve invloed op jullie stress-levels.

Een positieve impact op het mentale en fysieke welzijn van jullie team en het gevoel dat jullie samen iets hebben bereikt, daar gaan wij voor.

WIE ZIJN WIJ?

LAUREN

Yoga docente en founder
van Journey Of Yoga.

Als yoga-docente wil Lauren het mentaal en fysiek welzijn van de mens op een positieve manier beïnvloeden. In haar sessies staan de ademhaling, lichaamsbeweging en een begeleide mindfulness/meditatie oefeningen centraal. Dit steeds met een leuke, aangepaste muzikale omlijsting.

THOMAS

Personal trainer en
founder van LESAGE PT.

Thomas is al heel zijn leven met sport bezig en gefascineerd door het menselijk lichaam. Hij besloot zijn droom na te jagen en Personal Trainer te worden. Voor hem is gezondheid veel meer dan training op zich. Het gaat over je levensstijl. Een groter plaatje dat alle aspecten omvat.

Gedurende de hele workshop zal je begeleid worden door Thomas & Lauren die je op de voet zullen (onder)steunen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

FORMULES

Formule 1:
ICE ICE YOGA op jouw werkvloer

Formule 2:
ICE ICE YOGA op onze locatie (Gent)

Formule 3:
ICE ICE YOGA op onze locatie in combinatie met apéro of brunch (Gent)

15 tot 30 deelnemers vanaf 95 euro/pp. Met minder dan 15 deelnemers vragen we een forfait.

Vraag je offerte aan via:
lauren@journeyofyoga.be of
thomas.lesage10@hotmail.com

Je kan ons ook telefonisch contacteren:
Lauren: +32 477 96 69 72
Thomas: +32 475 39 22 03

LESAGE / PT
Partner in health

JOURNEY OF YOGA