# A touch of Rose

## Stoelyoga

Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie.
De stoel wordt als basis gebruikt in plaats van traditioneel de mat op de grond. Op die manier zijn een heleboel houdingen makkelijker uit te voeren omdat je ze ofwel zittend van op de stoel doet of omdat je de stoel als steun voor je evenwicht gebruikt.
Je ervaart op die manier alle voordelen van een "gewone" yogales zonder al te veel inspanning te moeten vragen van je lichaam.

Deze workshop wordt gegeven op **donderdagnamiddag van 14u tot 15u** door onze vertrouwde yoga-teacher, **Kristel Decat**. De concrete **data** vindt u in de **agenda** op onze **website.**

***Doelgroep***
Deze workshop is toegankelijk voor alle patiënten met kanker, in behandeling in de Sint-Jozefkliniek of elders. We vragen een kleine bijdrage van **€ 5**.

Inschrijven kan via e-mail op **info@atouchofrose.be** met vermelding van: Stoelyoga + naam en voornaam + telefoonnummer + ziekenhuis van behandeling.

Je krijgt een bevestiging als je kan deelnemen.