



## *Mi-Re-Lax*

Mireille Westerduin  
Veldewater 45  
2911 PG Nieuwerkerk a/d IJssel  
Tel. : 06 - 53 25 23 61  
E-mail : [Mi-Re-Lax@xs4all.nl](mailto:Mi-Re-Lax@xs4all.nl)  
WWW: [www.Mi-Re-Lax.nl](http://www.Mi-Re-Lax.nl)  
Rabo Bank : 141499664  
KvK R'dam : 24427215  
BTWnr. : NL-134907474B01

# *Mi-Re-Lax*

## *Ontspanningsmassages en Kidsyoga*

### *Lesrooster:*

<i>Kidsyoga</i>	<i>pag. 1</i>
<i>Kidsyoga als via Brains</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Ouder en kind yoga</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Ouder en kind yoga via Brains</i>	<i>pag. 4</i>
<i>Babymassage</i>	<i>pag. 5</i>

# *Kidsyoga*

## *Locatie:*

Studio B-Body&Mind, Dorpstraat 32a, 2912 CB Nieuwerkerk aan den IJssel.  
De studio is te vinden boven de kledingwinkel Giraffe met een eigen ingang aan de rechterkant van het pand.

## *Bijzonderheden:*

De lessen in blokken van 8 lessen worden gegeven. Elk blok kidsyoga heeft weer een andere lesinhoud en men kan zich dan ook per blok inschrijven.

Een gratis proefles kan tijdens elke les gevolgd worden. Graag hiervoor van te voren contact opnemen.

## *Tijdstip:*

Maandag middag: 15.45 – 16.45 uur  
Maandag middag: 17.00 – 18.00 uur

## *Les data:*

Blok 1 2009:	24-08-2009	Blok 2 2009:	26-10-2009
	31-08-2009		02-11-2009
	07-09-2009		09-11-2009
	14-09-2009		16-11-2009
	21-09-2009		23-11-2009
	28-09-2009		30-11-2009
	05-10-2009		07-12-2009
	12-10-2009		14-12-2009

## *Benodigdheden:*

Makkelijk zittende kleding.  
Handdoek.

## *Advies:*

Het dragen van sieraden en kleding met loszittende onderdelen wordt afgeraden.

## *Kidsyoga via Brains*

### *Locatie:*

Via Brains te Nieuwerkerk aan den IJssel.  
Van Beethovenlaan locatie RK school de Wingerd.

### *Tijdstip:*

Donderdag middag na schooltijd.  
Voor meer gegevens en aanmelding zie folder Brains augustus / september 2009  
(zal aan de scholen in Nieuwerkerk a/d IJssel worden uitgedeeld).

### *Kosten:*

De kosten voor deze introductie cursus zijn te vinden in de folder van Brains.

### *Benodigdheden:*

Makkelijk zittende kleding.

### *Advies:*

Het dragen van sieraden en kleding met loszittende onderdelen wordt afgeraden.

# *Ouder en kind yoga*

## *Locatie:*

Studio B-Body&Mind, Dorpstraat 32a, 2912 CB Nieuwerkerk aan den IJssel.  
De studio is te vinden boven de kledingwinkel Giraffe met een eigen ingang aan de rechterkant van het pand.

## *Tijdstip:*

Woensdag middag: 17.00 – 18.00

Blok 1 2009: 13-05-2009  
20-05-2009  
27-05-2009  
10-06-2009  
17-06-2009

Blok 2 2009: 02-09-2009  
09-09-2009  
16-09-2009  
23-09-2009  
30-09-2009

Blok 3 2009: 28-10-2009  
04-11-2009  
11-11-2009  
18-11-2009  
25-11-2009

## *Benodigheden:*

Makkelijk zittende kleding.

## *Advies:*

Het dragen van sieraden en kleding met loszittende onderdelen wordt afgeraden.

## *Ouder en kind yoga via Brains*

### *Locatie:*

Via Brains te Nieuwerkerk aan den IJssel.  
Van Beethovenlaan locatie RK school de Wingerd.

### *Tijdstip:*

Donderdag middag na schooltijd.  
Voor meer gegevens en aanmelding zie folder Brains augustus / september 2009  
(zal aan de scholen in Nieuwerkerk a/d IJssel worden uitgedeeld).

### *Kosten:*

De kosten voor deze introductie cursus zijn te vinden op de folder van Brains.

### *Benodigdheden:*

Makkelijk zittende kleding.

### *Advies:*

Het dragen van sieraden en kleding met loszittende onderdelen wordt afgeraden.

# *Babymassage*

## *Locatie:*

Studio B-Body&Mind, Dorpstraat 32a, 2912 CB Nieuwerkerk aan den IJssel.  
De studio is te vinden boven de kledingwinkel Giraffe met een eigen ingang aan de rechterkant van het pand.

## *Tijdstip:*

Dinsdag ochtend: 09.00 – 10.30

Blok 1 2009: 12-05-2009  
19-05-2009  
26-05-2009  
09-06-2009  
16-06-2009

Blok 2 2009: 01-09-2009  
08-09-2009  
15-09-2009  
22-09-2009  
29-09-2009

Blok 3 2009: 27-10-2009  
03-11-2009  
10-11-2009  
17-11-2009  
24-11-2009

## *Benodigdheden:*

Makkelijk zittende kleding.

Handdoek.

Verschoning en andere benodigde zaken voor de baby.