

Het complete adjustment boek

Iedere asana heeft meerdere hands-on adjustments, wat veel is om te onthouden. Met een fotoserie worden er per houding alle adjustments getoond. De foto's hebben een witte of zwarte rand. De witte rand geeft aan dat het een verdiepende adjustment is. De zwarte rand geeft aan dat het om een korte, corrigerende adjustment gaat.

Dit boek alleen is niet voldoende om de hand-on adjustments te gaan toepassen. Hiervoor zal je een docentenopleiding moeten volgen.



Het boek heeft 50 pagina's, dubbelzijdig bedrukt 200grams fotopapier. De ringband zorgt ervoor dat het boek gemakkelijk blijft open liggen.

Het boek bestellen: awg@zeelandnet.nl

Kosten 40,- euro (excl. 3,90 verzendkosten)

