

Zaterdag 7 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Een soepele wervelkolom in een geankerd lichaam. Praktijk met **Hade De Nève**
- Yoga, het hoofd of het hart? Lezing gevolgd door de praktijk van Kriyâ Yoga en ontspanning met **Jan De Smedt**
- Anatomie toegepast in praktijk met **Jeannette Verbooy**

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- Yoga en het Christendom. Lezing **Gita Bisschops**
- De kunst van het niet(s) doen. Lezing door **Suman**
- Meditatieve wandeling met **Jan De Smedt**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- Âsana bereidt prânâyâma voor. Praktijk met **Paul Meirman**
- De ademhaling, het belangrijkste instrument om de geest tot rust te brengen. Theorie en praktijk met **Maria Cliteur**
- De combinatie Sûrya- en Chandranamaskâra. Praktijk met **Dharma Muni**

18.30 avondmaal

20.00

- Meditatieve praktijk met klank, begeleid door **Maria Cliteur**

uiterste inschrijfdatum: 20 september 2017
 Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 8 oktober

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Cliteur**
- Ochtendpraktijk met **Paul Meirman**

08.30 ontbijt **09.15** onthaal

10.00-12.00

- Een zuiverende praktijk, met de Gâyatrî mantra, die gebruik maakt van de chakra's, gevolgd door Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's. Praktijk met **Flor Stickens**
- Een Integrale Yogabeoefening met **Harinath**
- De Spirituele opportuniteit van ziekte. Lezing door **Johan De Backer**

12.30 middagmaal

14.00-15.00

- De pijlers van Yoga. Lezing door **Narayana**
- Yoga-nidra met klankschaal meditatie met **Dharma Muni**

15.15-16.00

- Uitreiking van de homologatiediploma's
Woordje van de voorzitter

16.00 - 17.00 koffie, thee en gebak

studie & ontmoetingsdagen

EUROPEES CENTRUM 'LA FORESTA'
 Vaalbeek (Oud Heverlee)

7 & 8 oktober 2017

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

| | |
|--------------------------|-------|
| éénpersoonskamer (WE1): | 145 € |
| tweepersoonskamer (WE2): | 130 € |

zonder overnachting:

| | |
|------------------------------------|-------|
| enkel zaterdagprogramma (ZA): | 80 € |
| enkel zondagprogramma (ZO): | 60 € |
| weekend zonder overnachting (WZO): | 100 € |

optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement van **40 €** voor overnachting en ontbijt
Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een korting van 10 € indien ze inschrijven voor WE2.

Rekeningnr. van de federatie:

YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem Ninove

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25 3900 6740 8082

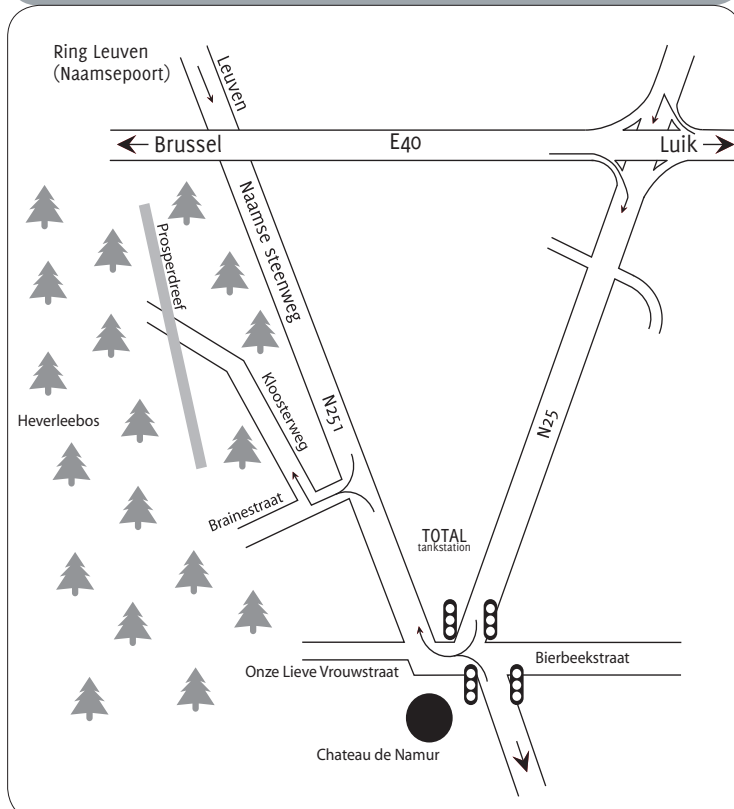
- De deelnemers kunnen kiezen tussen 2 of 3 programma's die tegelijkertijd in verschillende zalen doorgaan.
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.

De inschrijving is geldig na het invullen van dit webformulier en na het regelen van de betaling.

Info: Margrethe van Dorp : 0032 (0)494 334 918 of weekends@yogafederatie.be

HOE BEREIK JE 'LA FORESTA'?

Europees Centrum La Foresta
Prosperdreef 9 (Kloosterweg op GPS)
3054 Vaalbeek (Oud Heverlee)



Met de wagen:

Kloosterweg ingeven op GPS
via uitrit 23 van E40 (Brussel-Luik),
aan kruispunt in Vaalbeek rechtsaf
(de Naamse steenweg),
even verder linksaf (de Kloosterstraat),
tot in de Prosperdreef

Met het openbaar vervoer:

trein naar Leuven Centraal + bus naar Jodoigne;

ga van het treinstation naar het busstation,
dat is ongeveer 200m op de rechterzijde
als je het station uitkomt;

neem de bus van TEC Brabant-Wallon nr. 18:
Louvain - Hamme Mille - Jodoigne;

afstappen halte Blanden-Vaalbeek (negende halte);
Het is nog een wandeling van 10-15 min
tot La Foresta.

Eventueel komen we je aan de bushalte oppikken.

Raadpleeg de uurregeling op
www.infotec.be
of 010/23 53 53

VOLGEND WEEKEND:

21 en 22 april 2018 in de Duinse Polders - Blankenberge