

Zaterdag 10 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Het verrassend praktische nut van bandha's en mudra's. **Rama Saenen**

- Op zoek naar het 'non-duale evenwicht' in onszelf via Kriya, Hatha en Laya Yoga.

Jan De Smedt

- Het belang van torsies. Torsiebewegingen maken vastzittende ruggen los en maken je open en lang. Praktijk met **Hade De Nève**

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- De praktische levenswijsheid van Isha, Kena en Katha Upanishad. **Rama Saenen**

- Initiatie in het reciteren van Vedische teksten Gâyâtri mantra. **Flor Stickens**

- Meditatieve boswandeling met **Jan De Smedt**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- De diepere betekenis van Yama en Niyama.

Herman Seymus

- Enkele Indische denkmodellen en hun praktische toepassing. Theorie en praktijk met **Paul Meirsman**

16.00-17.00

- Initiatie in het reciteren van Vedische teksten vervolg. **Flor Stickens**

17.00-18.00 Avondpraktijk met **Flor Stickens**

18.30 avondmaal

20.00

- Karaj, het beeldhouwen van de stilte...klanken als meditatie.

Begeleiding door **Lode De Vos en vrienden**

uiterste inschrijfdatum: 14 september 2015
 Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 11 oktober

07.15-08.15

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**

- Ochtendpraktijk met **Maria Cliteur**

- Ochtendpraktijk met **Paul Meirsman**

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Tantra en de tantrische techniek maithuna.

Rama Saenen

- De alchemie van Hartmeditatie.

Theorie en praktijk met **Johan De Backer**

10.00-11.00

Wat is karma en wat zijn de gevolgen?

De aforismen i.v.m. karma in de Yoga Sutra.

Maria Cliteur

11.00-12.00

- Een Integrale Yogabeoefening met Geert Roeland

12.30 middagmaal

14.00-15.15

- Meditatie. **Narayana Kiekens**

- Diepe relaxatie met yoga nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's. **Flor Stickens**

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)

10 & 11 oktober 2015

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1): **135 €**
tweepersoonskamer (WE2): **123 €**

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 **25 €** voor overnachting en ontbijt
Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een korting van 10 € indien ze inschrijven voor WE2.

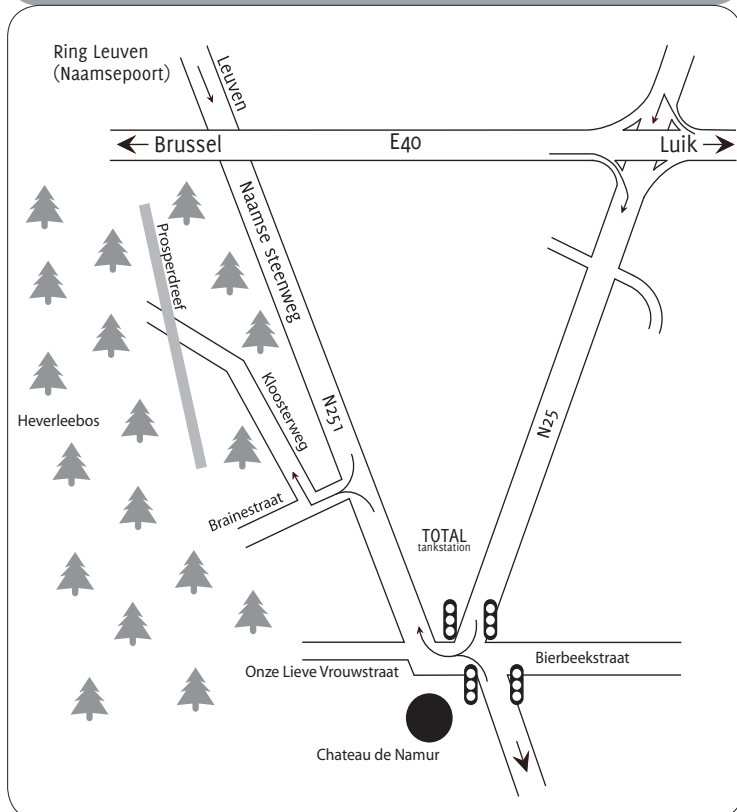
De inschrijving is geldig na het invullen van dit webformulier.

Gelieve gelijktijdig de betaling te regelen.

Info: Margrethe van Dorp : 0032 (0)494 334 918 of weekendsyfn@gmail.com.

HOE BEREIK JE 'LA FORESTA'?

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



Rekeningnr. van de federatie:
390-0674080-82

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.

Met de wagen:

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:

13 en 14 februari 2016 in de Duinse Polders - Blankenberge