

Zaterdag 8 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- De wetenschap van prânâyâma. Zij bevordert gezondheid, genezing, geluk en weerstand tegen ziekte. **Rama Saenen**
- Svastha, gevestigd zijn in het zelf. Theorie en praktijk over Yoga en welzijn met **Maria Cliteur**
- Evenwichtshoudingen in de praktijk. Al doende zoeken en ervaren hoe we hierin kunnen groeien. **Conny Cams**

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- Beleven en ervaren van handmudra's **Dharma Muni**
- Over het leven en werk van T.Krishnamâcârya en zijn zoon TKV Desikachar. **Paul Meirsman**
- Over Yoga en welzijn - vervolg **Maria Cliteur**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- Yoga, magie of mystiek. Lezing door **Atma Muni**
- Spelen met de 5 elementen, de fijnere energievelden en onzichtbare bouwers van onze levensstructuren. **Jan De Smedt**

16.00-17.00

- De beginselen van ademhaling in de yogapraktijk. Theorie en praktijk met **Paul Meirsman**

17.00-18.00

- Een praktijk met vinyâsa's rond adhomukhasvanâsana, hond met hoofd naar beneden. **Paul Meirsman**

18.30 avondmaal

- 20.00** Mindfull zanginitiatie...gewaarworden hoe adem, stem en lichaam verbonden zijn. **Katelijan Vanhoutte**

uiterste inschrijfdatum: 12 september 2016
 Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 9 oktober

07.15-08.15

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Cliteur**
- Zachte ochtendpraktijk met **Paul Meirsman**

08.30 ontbijt **09.15** onthaal

10.00-12.00

- De klassieke prânâyâma's In de traditie van Viniyoga. Wie niet zo goed vertrouwd is met deze discipline kan er hier kennis mee maken **Flor Stickens**
- Je kan oefenen in âsana, maar âsana is geen oefening. Âsana is meditatief. **Dharma Muni**
- De chakra's: ruimer bekeken en grondig doorleefd. Theorie en praktijk met **Johan De Backer**

12.30 middagmaal

14.00-15.00

- De wet van het Karma, zin en onzin. Lezing door **Narayana Kiekens**
- Yoga Nidra, het droomloze slaapbewustzijn in een voortdurend waakzame toestand. **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)

8 & 9 oktober 2016

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:

390-0674080-82

YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem Ninove

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25 3900 6740 8082

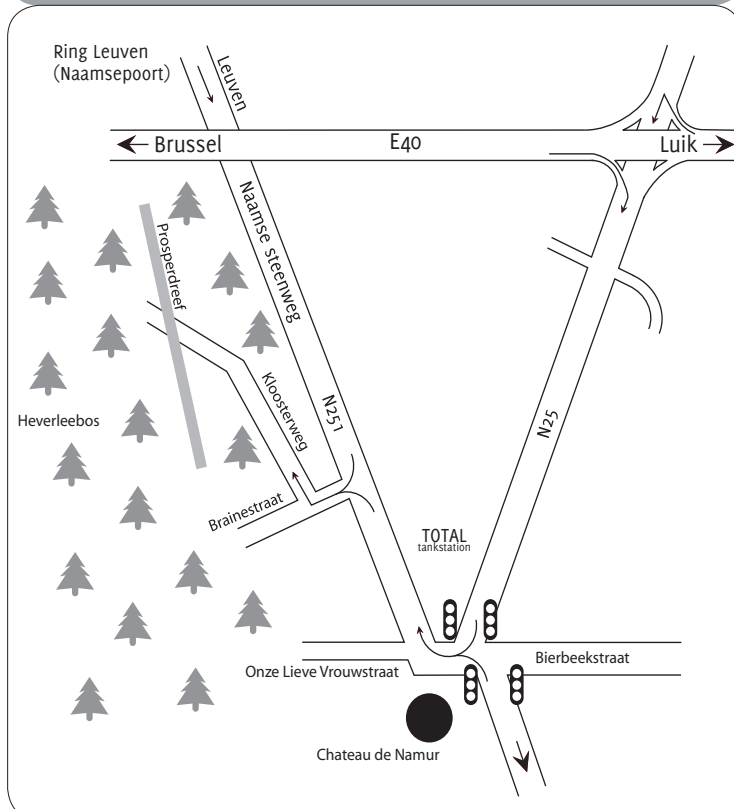
- De deelnemers kunnen kiezen tussen 2 of 3 programma's die tegelijkertijd in verschillende zalen doorgaan.
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.

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 weekendsyfn@gmail.com.

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:

22 en 23 april 2017 in de Duinse Polders - Blankenberge