

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN
verzorgd door de erkende vormingsscholen van de Yoga Federatie
21 en 22 oktober 2006

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

Programma

Zaterdag 21 oktober 2006

- 09.00 - 09.30: Onthaal, koffie en thee
- 10.00 - 12.00 : - **Rama Saenen** onderwijst de Kundalini-Yoga als weg tot Verlichting en als begeleider in de donkere nacht van de ziel, een gebeurtenis waarover bijna niemand durft spreken. Theorie en praktijk.
- Het belang van âsana: zij is niet gebonden aan enige vormelijke oplossing, in âsana kopiëren wij niet. In de manier waarop âsana in de Yoga Sutra's voorgesteld wordt, ligt een wereld van continuïteit verborgen. Wat is de oplossing om deze te waarborgen? **Marleen Vandezande**
- 12.30 : middagmaal
- 14.30 - 15.30 : - Lezing over zelfkennis met kleine en grote "z". **Jan De Smedt**
-Reciteren volgens de traditie van een eenvoudige tekst of mantra in het Sanskriet, zoals dat wordt aangeleerd in Vedavâni, een afdeling van de Krisjnamâcârya Yoga Mandiram in Chennai (India). **Flor Stickens**
- 15.30 - 16.00 : Koffie en thee
- 16.00 - 17.00 : - Lezing over zelfkennis met kleine en grote "z". - vervolg **Jan De Smedt**
-Werksessie rond pijn die blijft na een genezen verwonding of operatie. We oefenen met zachtheid, ademhaling en aandacht op getraumatiseerde plekken in het lichaam. **Hade De Neve**
- 17.00 - 18.00 : -Werksessie met **Suman**
Van zelfdialoog tot Zelfdialoog
Iedereen voert regelmatig in gedachten een dialoog met zichzelf, we ontdekken hoe dit fenomeen ons kan helpen bewust te worden van onze Ware Natuur.
-Werksessie rond het verdiepen van âsana met **Hade De Neve**
Een intense les op het nek- en schoudergebied.
- 18.30 : Avondmaal
- 20.00 : Satsang met **Rama Saenen**
Onderwijs een beoefening van een degelijke meditatietechniek, opgeluisterd door melodieuze Kirtan

Zondag 22 oktober 2006

- 07.00 - 08.15 : -ochtendpraktijk met **Narayana**
 -ochtendpraktijk met **Dharma Muni**
- 8.30 ontbijt
- 10.00 - 11.00 -Yoga in het dagdagelijkse innerlijke leven: omgaan met gepieker, emoties en gevoelens. Met verwijzingen naar de Schriften en vooral praktische oefeningen en meditatie. **Johan De Backer**
 -Yoganidra of diepe ontspanning met **Narayana**
- 11.00 - 12.00 : -Yoga in het dagdagelijkse innerlijke leven - vervolg. **Johan De Backer**
 -Een yogales in Viniyoga stijl **Flor Stickens**
- 12.30 : Middagmaal
- 14.00 - 15.00 : Lezing over het begrip zuivering in Yoga en de middelen daartoe op basis van de yoga sutra's van Patanjali. **Flor Stickens**
- 15.00 - 16.00 : Uitreiking van de diploma's
 Woordje van de voorzitter
 Koffie, thee en gebak

Sprekers :

Nog geen teksten beschikbaar.

Praktische informatie

kostprijs:

weekend met overnachting in:

éénpersoonskamer (WE1): 115 euro

tweepersoonskamer (WE2): 103 euro

ledenkorting: 10 euro

hetzij WE1: 105 euro, WE2: 93 euro

enkel zaterdagprogramma (ZA): 65 euro

enkel zondagprogramma (ZO): 45 euro

weekend zonder overnachting(WZO) : 80 euro

uiterste inschrijfdatum voor WE1 en WE2 : 6 oktober 2006

- **Veel dank voor je tijdige betaling en insturen van het inschrijvingsformulier**
- Rekeningnummer van de federatie : 390-0674080-82 van YFN vzw, St.Rochuswegel 33 9890 Gavere
- Gegevens voor buitenlandse overschrijvingen:
zonder kosten voor de ontvangers
BIC=SWIFT : BBRUBEBB900
IBAN : BE 25390067408082
- Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2 : zie inschrijvingsformulier
- Wil je de reiskosten delen met iemand uit je streek : zie inschrijvingsformulier
- **Nieuw!** de deelnemers kunnen kiezen tussen 2 programma's die gelijktijdig in verschillende zalen doorgaan
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's zijn ter plaatse te koop.
- Meer folders kan je bestellen bij Hélène

Info:

Jos Leemans 054 33 60 31

Hélène Rondou 02 465 82 49

h.rondou@belgacom.net

www.yogafederatie.be

Noteer alvast het volgende weekend van de federatie:

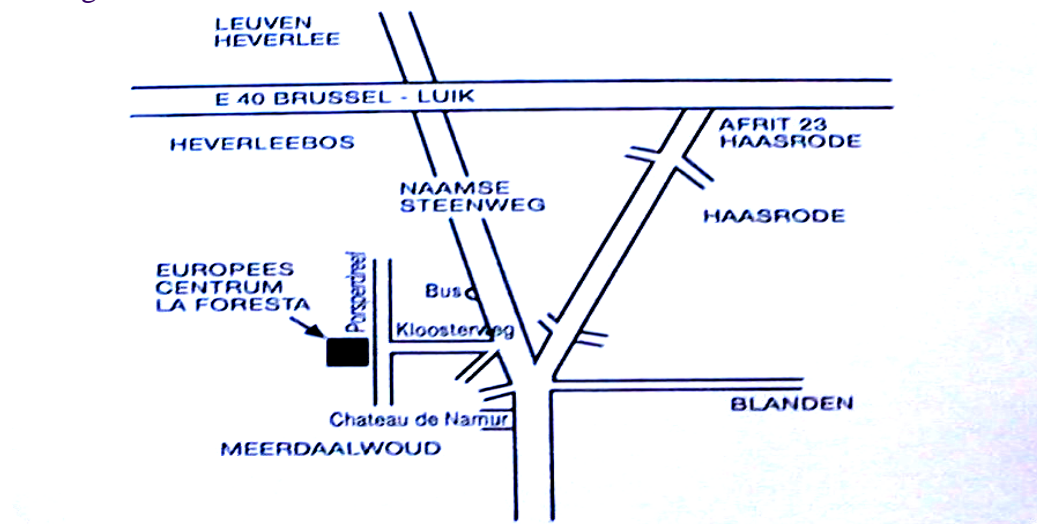
03 en 04 maart 2007 in Torhout

Bereikbaarheid

Hoe bereik je **La Foresta** :

Via uitrit 23 van de E40 (Brussel-Luik) aan kruispunt in Vaalbeek rechtsaf (de Naamse steenweg), Even verder linksaf (de Kloosterstraat) tot in de Prosperdreef

Via openbaar vervoer : aan het station van Leuven de bus van TEC (=Waalse LIJN) richting Jodoigne nemen.



Inschrijvingsformulier

Voor 6 oktober 2006 terug te sturen naar Rondou Hélène, Dilbeekstraat 96, 1082 St. Agatha Berchem

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

e-mail:.....

Schrap wat niet past:

Ik schrijf in voor WE1 of WE2 of ZA of ZO of WZO

Ik ben lid / geen lid van de yogafederatie

Ik ben man / vrouw

Ik kom met de wagen en kan nog ...perso(o)n(en) meenemen.

Ik wens kostendelend mee te rijden ja / neen

Ik wens een deelnemingsattest ja / nee

Ik wens de kamer te delen met...../ ik heb geen voorkeur

Ik weet dat mijn inschrijving slechts geldig is na betaling van de som van.....euro op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit **voor 6 oktober 2006**.

Datum:..... Handtekening:.....

Nieuw ! yogaleerkrachten in opleiding laten dit formulier ondertekenen door de directeur van de vormingsschool