

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN
verzorgd door de erkende vormingsscholen van de Yoga Federatie
13 en 14 oktober 2007

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

Programma

Zaterdag 13 oktober 2007

- 09.00 - 09.30: Onthaal, koffie en thee
- 10.00 - 12.00 :
-Meditatie en mindfulness is in de mode! Leer het zelf doen en onderwijzen op de juiste manier. Samen met **Rama Saenen** gaan we erin oefenen. Ook maken we een korte vergelijkende studie tussen oosterse en westerse traditionele meditatietechnieken. Er is een grote vraag naar meditatie. Laten we er een juist antwoord op geven!
- De structuur van de yogapraktijk en de rol van de leraar. Theorie en praktijk. **Marleen Vandezande**
- 12.30 : middagmaal
- 14.30 - 15.30 :
-Yogalicht op Zenuitspraken. Kunnen we leven zonder hoofd? Lezing met **Jan De Smedt**
- De meditatieve jaarcirkel. **Johan De Backer**. Doordat meditatie best buiten gebeurt, in contact met de natuur, is het evident dat onze meditatie de evolutie volgt van de vitale energie van de natuur. Ons lichaam, ons meditatie-instrument, is een natuurlijk wezen en staat niet los van het grote geheel.
De essentie van meditatie blijft onveranderd, afwisseling in methodes houdt ons innerlijk fris.
- 15.30 - 16.00 : Koffie en thee
- 16.00 - 17.00 :
- Yogalicht op Zenuitspraken. - vervolg **Jan De Smedt**
- Werksessie rond ademhaling en pranayama met **Hade De Neve**
Ademen is leven en de yogi's meten de duur van het menselijk leven met het aantal ademhalingen. Een werksessie met veel, lichtere en moeilijkere, pranayama's en dan... een héél lang leven .
- 17.00 - 18.00 :
-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**.
- Werksessie rond ademhaling en pranayama met **Hade De Neve** - vervolg
- 18.30 : Avondmaal
- 20.00 : Film over Ayurveda

Zondag 14 oktober 2007

- 07.00 - 08.15 : -Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Meditatieve ochtendpraktijk met **Johan De Backer**.
 Lichaamshouding, levenshouding, levende houding.
- 8.30 Ontbijt
- 9.15 Onthaal
- 10.00 - 12.00 -Zin en onzin over meditatie
 Lezing met **Atma Muni**
- Beweeg met yoga! **Rama Saenen** onderwijst met zijn veertigjarige ervaring
 in dagelijks onderwijs. Welke lichaamshoudingen (asana's) en welke
 adem oefeningen (pranayama's) moeten aan beginners in de eerste paar lessen
 onderwezen worden, zodat ze niet snel afhaken, maar zich in yoga vestigen
 en volharden? Leer de oefeningen waarvan iedereen vanaf de eerste les het
 geweldige praktische nut kan appreciëren.
- 12.30 : Middagmaal
- 14.00 - 15.00 : -Waarom het leven vaak onleefbaar wordt.
 Meditatie is beter dan medicatie.
 Lezing met **Narayan**.
- 15.00 - 16.00 : Uitreiking van de diploma's en muzikale omljsting
 Woordje van de voorzitter
 Koffie, thee en gebak

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 : 1 oktober 2007

- **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 vormingschool 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 Héléne

Info:

Jos Leemans 054 33 60 31

Héléne Rondou 02 465 82 49 en 0474 708461

h.rondou@belgacom.net

www.yogafederatie.be

Noteer alvast het volgende weekend van de federatie:

15 en 16 maart 2008 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

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.

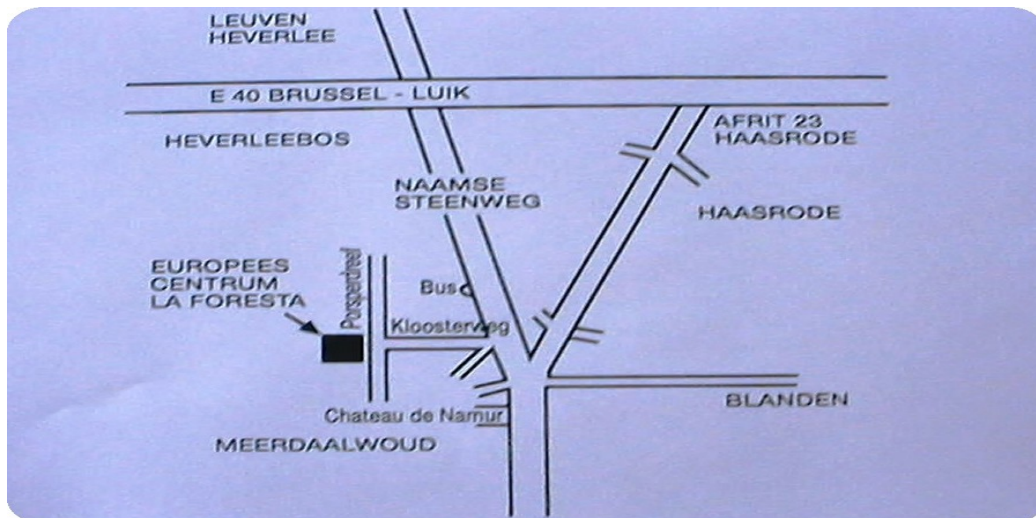
Neem de bus van TEC Brabant - Wallon nr. 18 : Louvain - Hamme Mille - Jodoigne

Afstappen halte Blanden-Vaalbeek (negende halte)

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

Het is nog een wandeling van 10-15 min tot La Foresta.

Eventueel komen we je aan de bushalte oppikken.



Inschrijvingsformulier

Voor 1 oktober 2007 terug te sturen naar Rondou H el ene, 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 1 oktober 2007**.

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

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