

Kennismaken met een levende yogatraditie: de Satyananda Yoga en de Bihar School of Yoga

Een traditie die al meer dan 55 jaar bestaat en welke de grondlegger is van de Bihar Yoga Bharati, een universiteit voor yoga in India. Laten we kennismaken met deze traditie. We ervaren de achtergronden van bekende technieken en de gestructureerde opbouw van de oefeningen. Ga met ons op reis en je zal de 'delicatesse' ervaren van deze rijke traditie. Op zaterdagmiddag is een Vedische ceremonie gepland, bij mooi weer buiten. In de Satyananda yogatraditie wordt elke zaterdag, wereldwijd, 108 keer de helende Maha Mrityunjaya Mantra herhaald tijdens een Havan, Vedische vuurceremonie. **Breng hiervoor één enkele bloem mee a.u.b.**



Maaike Chavanu geeft les volgens de Satyananda Yogatraditie in het yogacentrum Yogabindu, aan huis in Langenboom-NL. Zij blijft zich verdiepen in Satyananda Yoga door cursussen te volgen in Europa en India. De ontmoetingen met Swami Niranjan, hoofd van Satyananda Yoga, zijn een blijvende inspiratiebron.

Pawanmuktasana's zijn hét paradepaardje van Satyananda Yoga. Ze omvatten 3 series: de gewrichten, de ingewanden en opheffen van energieblokkades. 's Ochtends komt de eerste serie voor de gewrichten aan bod, tot in de lengte van dagen kan men deze āsana's blijven doen en zijn ze ook belangrijk om te blijven doen. In de namiddag is het tijd voor de āsana's om de ingewanden te stimuleren en de energieblokkades op te heffen. Er is een tekst waarin de oefenserie beschreven staat, een dag dus om te ervaren.



Sascha Pfeifer is yoga- en meditatiedocent volgens de Satyananda Yogatraditie, orthopedagoog en gespecialiseerd in Yoga Nidra. Hij geeft lessen en bijscholingen in zijn yogacentrum Yoga Sadhana – City Yoga Retreat Vlissingen-NL. Zijn passie ligt in het toepassen van yogische technieken

in het dagelijkse leven.

Yoga Nidra blijkt opeens op aller lippen te zijn. Deze systematische methode om volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bewerkstelligen is een noodzaak voor de moderne mens. Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt iemand te slapen, maar functioneert het bewustzijn op een dieper niveau. We zullen verschillende Yoga Nidra's ervaren, de opbouw en achtergronden bekijken en zo dieper doorgronden wat deze techniek voor onszelf en anderen kan betekenen.

studie & ontmoetingsdagen

25 en 26 april 2020

Duinse Polders – Blankenberge

Uiterste inschrijfdatum: 25 maart 2020

Feestavond ter gelegenheid van 40 jaar Yoga Federatie

Antonia Volodina is een zeer ervaren en toegewijde danseres, ze brengt Bharata Natyam, een klassieke tempeldans uit het zuiden van India. Hiermee vertelt de danseres verhalen over de Hindoe goden door gebruik te maken van gezichtsexpressie (Abhinaya) en handgebaren (Hastas).



"3 muzikanten en vele instrumenten..." Muziek die raakt, verbindt, inspireert.

Griet Vermeiren, Jozef Swaerts en Erwin Van Gorp brengen eigen nummers, wereldse en geïmproviseerde muziek vanuit het hart en ziel geïnspireerd. Met mantra's van een eeuwenoude traditie. Luisteren en genieten, tot rust komen en tegelijk je laten raken door de echtheid, puurheid, eigenheid.



zaterdag 25 april

09.00-09.30	Onthaal, koffie en thee	
09.50	Verwelkoming	
10.00-12.00	Pawanamuktasana's serie 1 - Maaïke Chavanu	Yoga Nidra Sascha Pfeifer
12.30	Middagmaal	
14.30-15.30	Vedische ceremonie - breng 1 bloem mee !	
15.30	Koffie en thee	
16.00-18.00	Pawanamuktasana's serie 2 - Maaïke Chavanu	Yoga Nidra, vervolg Sascha Pfeifer
18.30	Avondmaal	
19.30	Feestavond 40 jaar Yoga Federatie	
	Bharata Natyam: Indische dans Antonina Volodina	
	Huldiging	
	Mantra-meditatieconcert met Griet Vermeiren, begeleid door Jozef Swaerts en Erwin Van Gorp	
22.00	Een drankje om af te sluiten	

zondag 26 april

07.00-08.00	Ochtendpraktijk met Maaïke en Sascha	
08.15	Ontbijt	
09.15-10.15	Algemene Ledenvergadering	
10.30-12.00	Pawanamuktasana's, serie 1 - Maaïke Chavanu	Yoga Nidra – Sascha Pfeifer
12.30	Middagmaal	
14.00-16.30	Pawanamuktasana's, serie 2 - Maaïke Chavanu	Yoga Nidra, vervolg - Sascha Pfeifer

Praktisch

Maaïke en Sascha zullen hun lessenreeks van zaterdag herhalen op zondag. Duid op het inschrijvingsformulier aan bij wie je les wenst te volgen op zaterdag, op zondag.

Breng mee: yogamat, ook handdoeken, geen lakens. Alle maaltijden zijn **vegetarisch**.



De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.

Bij annulering na 15 april worden verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald.

Kostprijs	Leden	Niet-leden
Weekend met overnachting in:		
Eenpersoonskamer (WE1):	180 €	190 €
Tweepersoonskamer (WE2):	155 €	165 €
Optie: aankomst op vrijdagavond van 17u tot 21u Supplement voor extra overnachting en ontbijt: 60 € in eenpersoonskamer, 45 € in tweepersoonskamer		
Zonder overnachting		
Enkel zaterdagprogramma (ZA):	91 €	97 €
Enkel zondagprogramma (ZO):	60 €	66 €
Weekend zonder overnachting (WZO):	115 €	125 €

Bankrekening YFN vzw

Kattestraat 120

9400 Okegem-Ninove

IBAN BE25 3900 6740 8082

BIC: BBRUBEBB

Hoe bereik je Duinse Polders

Adres: Ruzettelaan 195, Blankenberge

Met het openbaar vervoer: Neem de trein naar Blankenberge. Net voor het station is de tramhalte. Neem de tram richting Zeebrugge, afstappen aan halte Duinse Polders, de rit duurt 4 min. De tram rijdt om de 30 min. (info: www.delijn.be/dekusttram). Te voet is het 2 km stappen van het station naar de Duinse Polders

www.duinsepolders.be

Volgende yogaweekend: 3 en 4 oktober 2020 in Drongen