

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

verzorgd door de erkende
vormingsscholen van de Yoga Federatie

18 en 19 oktober 2008

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

zaterdag 18 oktober

09.00-09.30: onthaal, koffie en thee

10.00-12.00: - **Rama Saenen** onderwijst de Svava Yoga –
de bewustwording van de adem.

Deze oude wetenschap legt het verband tussen de werking
van adem en neusgaten en de lichamelijke en psychische
toestand, zij werpt licht op diepere dimensies van de persoonlijkheid.

- Het middenrif zou zacht en soepel moeten zijn.

Door ontspanning en ademhalingsoefeningen leren we
bewust ademen en *bewust* deze spier ontspannen,
om dan te genieten van innerlijke rust en mentale blijheid.
Theorie en praktijk met **Hade De Nève**

12.30: middagmaal

14.30-15.30: - Reciteren met **Flor Stickens**

Eén van de klassieke teksten of een mantra wordt aangeleerd
zoals die in de traditie gereciteerd worden.

Reciteren op traditionele wijze is een unieke manier om de
geest helder, geconcentreerd en blij te maken.

- Praktische en andere tips voor beginnende yogi's,
lesgevers en anderen, van **Jan De Smedt**

15.30-16.00: koffie en thee

16.00-18.00: - Van ademen naar prânayama,
een originele benadering door **Johan De Backer**

- De rug, onze eigen verantwoordelijkheid.
Hoe kunnen we onze rug gezond houden?
Hoe kunnen we de conditie van onze rug verbeteren?
Theorie en praktijk met **Roos Vaninghelandt**

18.30: avondmaal

20.00: Kirtan
met Krishna Van Lierde en Hugo Boon

zondag 19 oktober

07.00-08.15: - Lichte, stimulerende ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- ochtendpraktijk met **Dharma Muni**

08.30: ontbijt

09.15: onthaal

09.45-10.00: **Buitengewone Algemene Vergadering**

10.00-11.00: - De Gâyatrî mantra – de hymne die beschermt.
Deze mantra komt uit de Rig-Veda. Ze is
de moeder van de Veda's. Zij zal verklaard,
aangeleerd en samen gereciteerd worden met
Suman

- De vier Nobele Waarheden van Yoga.
De kwaal, het lijden dat nog niet gekomen is –
de oorzaak daarvan – de remedie daartegen –
en de middelen daartoe. Een lezing door **Flor Stickens**

over de sūtra's van Patañjali.

11.00-12.00: - De Gâyatrî mantra – vervolg

- Praktijk van hatha-yoga met een Tibetaans tintje.

Jan De Smedt

12.30: middagmaal

14.00-15.00: - Het doel van yoga is één. De wegen zijn talrijk.

De Koninklijke Yoga maakt van hun raakpunten een geheel.

Lezing door **Narayana**

15.00-16.00: Uitreiking van de diploma's et muzikale omlijsting.

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: 3 oktober 2007.

Veel dank voor de tijdige betaling en insturen van het inschrijvingsformulier.

- Beperkt aantal éénpersoonskamers, toekenning in volgorde van betaling.
- Rekeningnr. 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: BE25390067408082

- Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten van een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2, zie inschrijvingsformulier.
- **Nieuw!:** de deelnemers kunnen kiezen tussen 2 programma's die tegelijkertijd 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 H el ene.

Info: Jos Leemans 054 33 60 31

H el ene Rondou 02 465 82 49

0474 708461

secretaris@yogafederatie.be

www.yogafederatie.be

Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie: 7 en 8 maart 2009 in Torhout

Hoe bereik je La Foresta :

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)

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 3/10/2008 terug te sturen naar Rondou H el ene, Moortebeekstraat 102,
1700 Dilbeek

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 federatie

Ik ben man / vrouw

Ik wens een deelnemingsattest ja / neen

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

Ik weet dat mijn inschrijving slechts geldig is na betaling van de som vaneuro
op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit **voor 3/10/2008**.

datum:..... handtekening:.....;

Yogaleerkrachten in opleiding laten dit formulier ondertekenen door de directeur van de vormingsschool.