

# Yoga

FEDERATIE  
NEDERLANDSTALIGEN  
BELGIË vzw



## STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

Duinse Polders - Blankenberge  
20 en 21 april 2024

*Met Anuradha Choudry en Vinayachandra Banavathy*



Dr. Choudry is assistent-professor in de afdeling Geesteswetenschappen en Sociale Wetenschappen aan IIT Kharagpur (India). Zij doceert Sanskriet, Indiase psychologie, Frans en geschiedenis van wetenschap en technologie in het oude India, en ze onderzoekt de bijdragen van het Indiase denken op het gebied van de psychologie, ontwikkeling, geluiksstudies, taalkunde en andere gerelateerde sociaal-culturele dimensies.

Momenteel werkt ze ook voor de IKS (Indian Knowledge Systems) afdeling van het Ministerie van onderwijs.

Ze is afgestudeerd aan het Sri Aurobindo International Centre of Education in Pondicherry, waar ze haar hogere opleiding in het Sanskriet heeft gevolgd en haar doctoraat in de Vedische psychologie behaalde.

Ze heeft les gegeven op het Europees Yoga congres in Zinal, aan de Rijksuniversiteit in Gent, alsook aan de Yogaopleidingschool Sarasvatī in Lennik.

Dr. Banavathy is een wetenschapper gespecialiseerd op het gebied van yoga en Indiase psychologie. Hij was gastdocent aan de Universiteit van Gent, de SRH Hochschule, Heidelberg en de Universiteit van Toegepaste Wetenschappen van Zürich (ZHAW), waar hij cursussen gaf over Indische Studies, Yogapsychologie enz.

Hij is het brein achter de gloednieuwe Chanakya Universiteit in Bengaluru, waar hij Indiase kennissystemen doceert.

Hij heeft zijn doctoraat afgerond in psychologische inzichten in de Veda's aan de Pondicherry Universiteit; hij heeft een master in Sanskriet, Engels, Yogische Wetenschappen en Toegepaste Psychologie. Met meer dan twintig jaar ervaring in onderwijs, onderzoek en consultancy wordt hij gerekend tot de invloedrijke jonge denkers van het hedendaagse India.



# ATHA

## DE UITDAGING VOOR ELKE YOGI



**Uiterste inschrijvingsdatum : 4 april 2024**

Een organisatie van [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)

Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120 9400 Ninove Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

# ATHA

Yoga is een levenslange reis van bewustzijn en transformatie.

De belofte van duurzame ervaringen van harmonie, vrede, vreugde en vervulling is zeer aantrekkelijk, maar de beginstadia zijn veeleisend en gaan vaak gepaard met chaos en verwarring.

Terwijl de Natuur naar een grotere harmonie toewerkt, moet het individu dat grotere plan nog ontdekken en er zich naar richten.

Een reeks vragen dringen zich aan de beginner op: “Waar te beginnen? Wat te doen? Hoe, wanneer en wat te praktiseren? Waarom zulke tucht en inspanning?”

Deze onzekerheid te boven komen: daartoe helpt ons de Yoga Sūtra.

Dr Banavathy hamert op de noodzaak van volgehouden geestdrift, moed en onderscheidende wijsheid om gestadig vooruit te gaan naar de gewenste transformatie en verlichting.

Een hint is het allereerste woord van de tekst, Atha. Dat betekent: “welnu”, “nu de voorwaarden vervuld zijn, kunnen we beginnen met...”, meteen gevolgd door een stelselmatige ontleding van de geestelijke beroering die we onder controle willen krijgen.

Tegen die achtergrond behandelt onze lessenreeks de psychologische inzichten uit secties van de Yoga Sūtra die ons helpen om de startproblemen te doorgronden en beproefde manieren te verkennen en om hen doeltreffend te boven te komen.

Wat wij bieden is: de daad bij het woord.

Daarom geven ze een introductie: hoe je beginners op weg kunt helpen en enthousiast kunt krijgen/houden voor yoga.

N.v.d.r.: Ze merken dat er veel mensen zijn die al van yoga hebben gehoord en die met yoga beginnen, maar waar de vonk niet overslaat.

Ze geloven dat de Yoga Sūtra hen daartoe aanmoedigt. Om dit te bereiken wordt met behulp van HaṭhaYoga-lessen de link gelegd naar de Yoga Sūtra.

Theoretische principes worden dus duidelijk gemaakt door de praktijk.

PS De lessen worden gegeven in het Engels met vertaling naar het Nederlands



# Programma

## Zaterdag

09.00-09.30	onthaal, koffie en thee
09.45	verwelkoming. Flor Stickens
10.00-12.00	Anuradha en Vinayachandra
12.15	middagmaal
14.30-16.00	Anuradha en Vinayachandra
16:00-16:30	koffie en thee
16.30-18.00	Anuradha en Vinayachandra
18.00	avondmaal
19.15-20.00	Algemene ledenvergadering - Bestuursorgaan
20.00-21.00	Avondprogramma "mantra's" - Anuradha en Vinayachandra
21.00-22.00	Drankje aangeboden door YFN

## Zondag

07.00-08.00	Ochtendpraktijk met Ademhalingsoefening, recitatie, meditatie Anuradha en Vanayachandra
08.15	ontbijt
10.00-12	Anuradha en Vinayachandra
12.15	middagmaal
14.00-16.00	Anuradha en Vinayachandra
16:00-16.15	Afsluiting

## Kostprijs

		leden	niet-leden
weekend met overnachting in:	eenpersoonskamer (WE1):	280 €	305 €
	tweepersoonskamer (WE2):	230 €	255 €
zonder overnachting:	enkel zaterdagprogramma (ZA):	120 €	132 €
	enkel zondagprogramma (ZO):	80 €	87 €
weekend zonder overnachting (WZO):		170 €	195 €

## Optie:

aankomst op vrijdagavond van 16u tot 21u (enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2)  
supplement voor extra overnachting en ontbijt: 110 € in eenpersoonskamer,  
65 € in tweepersoonskamer

## Inschrijving:

bij voorkeur via QR code of via het inschrijfformulier op onze website.  
De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.  
Bij annulering na 4 april kunnen verblijfskosten en maaltijden niet terugbetaald worden.  
Info: [activiteiten@yogafederatie.be](mailto:activiteiten@yogafederatie.be)

- Breng mee: yogamat, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's/neuskannetjes zijn ter plaatse te koop



Bankrekening van YFN vzw:  
YFN vzw, Kattestraat 120, 9400  
Okegem-Ninove  
BIC: BBRUBEBB  
IBAN: BE25 3900 6740 8082

## Hoe bereik je Duinse Polders:

Adres: A. Ruzettelaan 195, B- 8370 Blankenberge  
[www.duinsepolders.be](http://www.duinsepolders.be)

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](http://www.delijn.be/dekusttram)). Te voet is het 2 km stappen van het station naar de Duinse Polders.

**Volgend yogaweekend:** 9 en 10 november 2024 in Drongen