

**STUDIE- EN  
ONTMOETINGS-DAGEN**

**YOGA EN AYURVEDA**

**Activeren van het zelfgenezend vermogen door Yoga en Ayurveda  
met Klaas-Jan van Velzen**

**Rasa Sadhana  
met Peter Marchand**

**7 en 8 maart 2009**

DIOCESAAN CENTRUM GROENHOVE  
Bosdreef 5  
8820 Torhout



**Klaas-Jan van Velzen** is socioloog, yogadocent, spiritueel therapeut en ayurvedisch therapeut. Samen met zijn echtgenote heeft hij een praktijk voor holistische therapie: [www.wilderoos.nl](http://www.wilderoos.nl)

Zowel Yoga als Ayurveda beschouwen onwetendheid van je oorspronkelijke natuur als de belangrijkste oorzaak van ziekte. We zullen dit gegeven concretiseren naar de vijf Kosha's (voedsellichaam, energielichaam, zintuiglijk bewustzijn, zelfbewustzijn en spiritueel bewustzijn).

De hoofdingangen voor behandeling worden dan begrijpelijk: voeding, reiniging en massage, adem en beweging, klank en meditatie. De lezing wordt steeds afgewisseld met korte oefeningen, muziek en

meditaties om de besproken onderwerpen echt te beleven.



**Peter Marchand** werd in 1983 student van Harish Johari, veelvoudig auteur, kunstenaar en tantrisch yogi. Toen Harish Johari zijn lichaam achterliet werd Peter in 2000 algemeen directeur van Sanatan Society. [www.leela-yoga.be](http://www.leela-yoga.be) – [www.sanatansociety.org](http://www.sanatansociety.org)

Sâdhana betekent letterlijk 'emotioneel vasten'. Het is van oorsprong tantrische yoga die zich toespitst op het harmoniseren van de 9 emotionele essenties (Rasas) die de negen essentiële emoties voortbrengen: liefde, vreugde, verwondering, moed, vrede, boosheid, angst, verdriet en afkeer.

**Uitgebreide informatie over het programma komt in de volgende Nieuwsbrief,  
Deze komt ook een elektronische versie op [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)**

## **PROGRAMMA**

### **Zaterdag 7 maart**

- 09.00 – 09.30: Onthaal, koffie en thee
- 10.00 – 12.00: Ervaringsgerichte lezing over holistisch genezen.  
**Klaas-Jan van Velzen**  
De yoga van het gelukkig zijn. **Peter Marchand**
- 12.30 Middagmaal
- 14.00 – 16.00 Nada Yoga **K-J v.V.**  
De 9 rasas **P.M.**
- 16.00 – 16.30 Koffie en thee
- 16.30 – 18.00 De relatie asana en dosha **K-J v.V.**  
Emoties, lichaam en Ayurveda **P.M.**
- 18.30 Avondmaal
- 20.00 – 21.30 **Ashrams** – film van Arnaud Desjardins

### **Zondag 8 maart**

- 07.00 – 08.15 Klankmeditatie en lichte beweging **K-J v.V.**  
Shanta Rasa Meditatie, rond innerlijke vrede **P.M.**
- 08.30 Ontbijt
- 09.15 Onthaal
- 10.00 – 12.00 Ervaringsgerichte lezing over holistisch genezen **K-J v.V.**  
Rasa Sadhana van de onaangename emoties **P.M.**
- 12.30 Middagmaal
- 13.30 – 15.00 De relatie asana en dosha **K-J v.V.**  
Rasa Sadhana van de aangename emoties **P.M.**
- 15.00 – 16.00 Algemene Vergadering  
Koffie, thee en gebak

## **Praktische informatie**

### **Kostprijs :**

Weekend met overnachting in :  
-éénpersoonskamer (WE1) : 125 euro  
-tweepersoonskamer (WE2): 113 euro

### **Ledenkorting: 10 euro**

hetzij WE1: 115 euro, WE2 :103 euro  
enkel zaterdagprogramma (ZA) : 70 euro  
enkel zondagprogramma (ZO) : 50 euro  
weekend zonder overnachting (WZO) : 90 euro

### **Opties:**

-aankomst op vrijdagavond, 19u – 21u  
-supplement van 25 euro voor overnachting en ontbijt, zie inschrijvingsformulier

**Uiterste inschrijfdatum voor alle opties: 20 februari 2009**

**Veel dank voor de 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: BE25390067408082
- Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten van een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2, zie inschrijvingsformulier
- 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 GSM.: 0474 708461  
[secretaris@yogafederatie.be](mailto:secretaris@yogafederatie.be)

### **Hoe bereik je het Diocesaan Centrum Groenhove:**

Neem op de E40 Brussel-Oostende afrit 8, richting Kortrijk.  
Verlaat de A17/E403 in Torhout (afrit 10),  
aan de rotonde, 1<sup>ste</sup> afslag richting Veldegem (Keibergstraat),  
na 1 km, 2<sup>de</sup> straat rechts richting Ruddervoorde (Korenbloemstraat),  
na 1 km, 3<sup>de</sup> straat rechts (Ruitjesbosstraat), onder A17,  
Deze baan 1,3 km volgen tot aan Diocesaan Centrum  
Indien je met het openbaar vervoer reist en je wenst afgehaald te worden aan het station, verwittig ons dan telefonisch vooraf.

## INSCHRIJVINGSFORMULIER

**Vóór 20 februari 2009** terug te sturen naar: Rondou Hélène, 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 kom aan op vrijdagavond: ja/nee

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 van .....euro  
op het rekening nr. 390-0674080-82, en dit **voor 20 februari 2009**

Datum:..... handtekening:.....

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