

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN

***verzorgd door de erkende
vormingsscholen van de Yoga Federatie***

17 en 18 oktober 2009

***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: - o.l.v. **Rama Saenen** leren en beoefenen we
ademhalingstechnieken (pranayama's), die zeer
nuttig zijn in het dagelijks leven van elke mens.

- Yoga Nidrâ volgens de Traditie van de Himâlaya's.
Een benadering zonder visualisaties door **Flor Stickens**.

12.30: middagmaal

14.30-15.30: - o.l.v. **Rama** leren en beoefenen we **mudra's**
die iedereen kan toepassen.

- Nada-Yoga. Waarom lichaam en geest zo positief
reageren op een harmonieus geluid of klank, zoals bv.
voortgebracht door een Tibetaanse klankschaal.
Theorie en praktijk door **Jan De Smedt**.

15.30-16.00: koffie en thee

16.00-18.00: - Meditatieve Ervaringen.

Inhoud, niveaus, betekenis, waarde, enz.

Uiteenzetting door **Atma Muni**.

- Het belang van torsies. **Hade De Nève**
Torsies maken vastzittende ruggen los en maken je open en lang. Voor het beoefenen van kriya's en asana's breng je 2 grote en 1 klein kussen mee.

18.30: avondmaal

20.00: Puja – Vedisch ritueel door **Harinath Sharma**.
Inleiding door **John Van Vreckem**

zondag 19 oktober

07.00-08.15: - Ochtendpraktijk met **Jan De Smedt**
- Ochtendmeditatie met **Dharma Muni**

08.30: ontbijt

09.15: onthaal

10.00-12.00: - “Het verzorgen van onze innerlijke spirituele tuin.”
Heel veel spirituele leraren hebben de verzorging van de tuin als metafoor gebruikt om mensen dichterbij zichzelf te brengen. Mooie verhalen, beschrijvingen van analoge processen en inspiratie voor diepgaande meditatie met **Johan De Backer**.

- De praktijk van âsana, prânâyâma en dhyâna, de theorie over de dynamische en de statische houding met **Marleen Vandezande**

12.30: middagmaal

14.00-15.00: - “De gelaagdheid van de persoonlijkheid.”
Hoe stel ik met Yoga orde op zaken in mijn lichaam en geest, zodat ik deze wereld zal kunnen verlaten in de staat van verlichting in plaats van te sterven als een worm in een zweer, zoals Rama vraagt aan zijn goeroe Vasishta in de *Yoga Vasishtha*.
Lezing door **Narayana**

15.00-16.00: Uitreiking van de homologatiediploma's .

Woordje van de voorzitter.

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

Uiterste inschrijfdatum voor alle opties: 25 september 2009.

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

- Er zijn voldoende éénpersoonskamers.
- 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.
- 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 Hélène.

Info: Jos Leemans 054 33 60 31

Hélène Rondou 02 465 82 49 en 0474 708461

secretaris@yogafederatie.be

www.yogafederatie.be

Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie: 6 en 7 maart 2010 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 25/09/2009 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 ben lid / geen lid van de federatie

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 25/09/2009**.

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

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