



Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

Prana Yoga Flow
met Alberto Paganini

Critical Alignment Yoga
met Gert van Leeuwen

6 en 7 maart 2010

DIOCESAAN CENTRUM GROENHOVE
Bosdreef 5
8820 Torhout

Alberto Paganini (I-1957), filosoof en yogaleraar, koos al in zijn jeugd het yogapad als levensweg. Op zijn zoektocht naar een yogabeleving aangepast aan de huidige samenleving ontwikkelde hij een unieke yoga- en lesstijl, gebaseerd op eigen ervaringen, de interacties met zijn studenten en de visies van talrijke leraars. Hij geeft diverse yogalessen en – opleidingen, schrijft artikels en is de bezieler van Prana Yoga Flow en de Yoga-Academie. Hij leeft met zijn gezin in Vlaanderen, waar hij Soma vzw oprichtte: <http://www.yogasoma.be>



Gert van Leeuwen (NL-1954), geeft al meer dan 30 jaar yogales. Hij is de oprichter/directeur van de school Critical Alignment Yoga & therapie in Amsterdam: <http://www.bharatayoga.com> Daar wordt naast de reguliere yoga ook therapeutische yoga gegeven. Er is een 3 ½ -jarige opleiding, van Leeuwen wordt regelmatig gevraagd (internationale) workshops te geven. Hij is de schrijver van een aantal boeken, waaronder Yoga in Beweging-1999, Stop RSI-2000 en het onlangs verschenen vuistdikke standaardwerk *Yoga Critical Alignment-2009*

Uitgebreide info over het programma in de Nieuwsbrief

PROGRAMMA

Zaterdag 6 maart

- 09.00-09.30: *onthaal, koffie en thee*
10.00-12.00: - Prana Yoga Flow, asana, pranayama, meditatie **A.P.**
- Critical Alignment Yoga en zijn hulpmiddelen. **G.v.L.**
12.30 : *middagmaal*
14.00-16.00: - Vrijheid en harmonie in de 5 lichamen. De kracht van het hart. **A.P.**
- Wat zijn 'verbindingen'. Praktische toepassing ervan in asana's. **G.v.L.**
16.00-16.30: *koffie en thee*
16.30-18.00: - Het bevrijden van de energiestroom door zonnegroeten varianten. **A.P.**
- Het totaalbewustzijn, de functie ervan tijdens het beoefenen van asana's en meditatie. **G.v.L.**
18.30 : *avondmaal*
20.00-21.30: **Kirtana** met Krishna Van Lierde en Hugo Boon

Zondag 7 maart

- 07.00-08.15: -Zonnegroetenvarianten, pranayama en meditatie. **A.P.**
-Het totaalbewustzijn tijdens het beoefenen van asana en meditatie. **G.v.L.**
08.30 : *ontbijt*
09.15 : *onthaal*
10.00-12.00: - Prana Yoga Flow, asana, pranayama, meditatie **A.P.**
- Wat zijn 'verbindingen'. Praktische toepassing ervan in asana's **G.v.L.**
12.30 : *middagmaal*
14.00-15.00: - De kracht van het hart. **A.P.**
- Critical Alignment Yoga en zijn hulpmiddelen. **G.v.L.**
15.00-16.00: **Algemene Vergadering**
Koffie, thee en gebak

Praktische informatie

kostprijs :

overnachting is enkel mogelijk in tweepersoonskamer (WE2): 113 euro
10 euro ledenkorting: hetzij 103 euro

enkel zaterdagprogramma (ZA) : 70 euro
enkel zondagprogramma (ZO) : 50 euro
weekend zonder overnachting (WZO): 90 euro

andere overnachtingsmogelijkheden, zie: <http://www.toerismetorhout.be>

opties:

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

Uiterste inschrijfdatum: 1 februari 2010

- **NIEUW: de volledige dag inschrijven bij dezelfde leraar**
 - **NIEUW: het inschrijvingsformulier ingevuld opsturen of mailen naar Hélène voor 1/2/2010.**
- Wacht op de bevestiging van je inschrijving alvorens te betalen.**

- 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: BBRUBEBB
IBAN: BE25 390 0674080 82
- Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten van een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2
- 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.

Meer info:

Jos Leemans 054 33 60 31
Hélène Rondou 02 465 82 49
0474 708461

secretarisyn@gmail.com

<http://www.yogafederatie.be>

- Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie:
17 en 18 oktober 2010 in Vaalbeek

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^{ste} afslag richting Veldegem (Keibergstraat),
na 1 km, 2^{de} straat rechts richting Ruddervoorde (Korenbloemstraat),
na 1 km, 3^{de} 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

Voor 1/2/2010 terugsturen of mailen naar:

Rondou Hélène
Moortebeekstraat 102,
1700 Dilbeek

Naam:.....

Straat:.....Nr.:.....

Postcode.....Plaats:.....Land:.....

Telefoon:.....e-mail.....

Schrap wat niet past:

Ik schrijf in voor:

WE2	ZA	ZO	WZO
-----	----	----	-----

Ik kom aan op vrijdagavond:

ja	neen
----	------

Ik ben lid / geen lid van de federatie

Ik woon het prog. van Albert Paganini bij op :

zaterdag	zondag
-----------------	---------------

Ik woon het prog. van Gert van Leeuwen bij op:

zaterdag	zondag
-----------------	---------------

Ik ben:

man	vrouw
-----	-------

Ik wens een deelnemingsattest:

ja	neen
----	------

Ik wens de kamer te delen met:.....

Ik heb geen voorkeur

Ik betaal:.....euro wanneer mijn inschrijving en keuze bevestigd werden.

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