

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

verzorgd door de erkende
vormingsscholen van de Yoga Federatie

16 en 17 oktober 2010

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

zaterdag 16 oktober

09.00-09.30: onthaal, koffie en thee

10.00-12.00: - Seksualiteit en Yoga. **Rama Saenen**

- Yoga Nidrâ en de Cakra's. **Hade De Nève**. Breng een dekentje mee!
- Asana,.....de kunst van het zitten.Praktijk met **Dharma Muni**

12.30: middagmaal

14.30-15.30: - Seksualiteit en Yoga – vervolg. **Rama Saenen**

- Sânkhya in een notendop. **Flor Stickens**
- Ayurveda in een notendop. **Jan De Smedt**

15.30-16.00: koffie en thee

16.00-17.00: - Ayurveda in een notendop – vervolg. **Jan de Smedt**

17.00-18.00: - Avondpraktijk met **Flor Stickens**

Om tot rust te komen na de eerste dag van het weekend.

16.00-18.00: - Burn Out. Theoretische toelichting en zachte,

diepgaande praktijk om de balans te herstellen.**Hade De Nève**

- Prâna en triguna: hulpmiddelen tot inzicht in de yogapraktijk. **Suman Seymus**

18.30: avondmaal

20.00: Satsanga en meditatie met **Rama Saenen**

zondag 17 oktober

07.00-08.15: - Ochtendpraktijk met **Jan De Smedt**

- Prâna Kriya met **Paul Vanneste**

08.30: ontbijt

09.15: onthaal

10.00-12.00: - Vredig sterven. Het stervensproces als ultieme kans tot spirituele ontwikkeling.

Johan De Backer

10.00-11.00: - Yoga Nidra, liggend en staand met **Narayana**

11.00-12.00: - Middagpraktijk met **Flor Stickens**. Een opkikkertje voor het middagmaal.

12.30: middagmaal

14.00-15.00: - De schepping. Lezing door **Narayana**

15.00-16.00: Uitreiking van de homologatiediploma's .

Woordje van de voorzitter.

koffie, thee en gebak

Uitgebreide info over het programma lees je in de Nieuwsbrief, ook een elektronische versie op www.yogafederatie.be

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

optie: aankomst op vrijdagavond, 19u-21u
supplement van 20 euro voor overnachting en ontbijt

Uiterste inschrijfdatum: 25 september 2010

De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.

Je ontvangt geen bevestiging.

- Rekeningnr. van de federatie:
390-0674080-82 van YFN vzw, St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere
BIC: BBRUBEBB900
IBAN: BE25390067408082
- Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingschool genieten van een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2.
- De deelnemers kunnen kiezen tussen 2 of 3 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 en 0474 708461

secretarisyn@gmail.com

Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie: 5 en 6 maart 2011 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 25/09/2010 terugsturen of mailen naar Rondou Hélène, Moortebeekstraat 102, 1700 Dilbeek. secretarisfn@gmail.com

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 vaneuro op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit **voor 25/09/2010**.

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

