

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

**Yoga voor mensen met kleine of grote handicap.
Juraj Gajdos**

**Gita Dhyana – Een bad in de Bhagavad Gita
Hugo Boon**

**Yoga op maat van kleuters, kinderen en jongeren.
Leen Demeulenaere**

5 en 6 maart 2011

**DIOCESAAN CENTRUM GROENHOVE
Bosdreef 5, 8820 Torhout**



Juraj Gajdos woont in Bratislava en is lid van de Slovak Yoga Association sinds 1995.

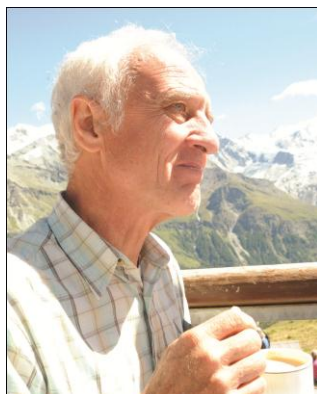
Hij is opgeleid in India en werkt mee aan de opleiding van yogaleraren in Duitsland.

Aan de Comenius University onderwees hij yoga aan de faculteit van Geneeskunde, van Onderwijs, van Sport en aan de universiteit voor derde leeftijd.

Hij is voltijds yogaleraar en lid van het Ayurvedisch centrum Ayur Ganesh Bratislava.

Op het yogaweekend geeft Juraj praktijklessen induidelijk en eenvoudig Engels, met vertaling indien nodig: yoga voor mensen die bedlegerig zijn, in een rolstoel zitten, met gezondheidsproblemen, met fysieke beperkingen.

Het programma van zaterdag wordt herhaald op zondag



Hugo Boon is gevormd aan de Yoga Academie van Yoga Vedanda Aalst, volgde stage in Sivananda Ashram in Rishikesh.

Hij heeft meer dan 30 jaar ervaring met meerdaagse yogaseminaries voor groepen en bedrijven.

Dit weekend laat Hugo ons luisteren, lezen en reciteren, afgewisseld met oefensessies in de geest van de Gita.

Het programma van zaterdag wordt herhaald op zondag.



Leen Demeulenaere is orthopedagoge en kunstenaars en volgde opleidingen voor yoga, kinderyoga en chakra-yogapsychologie aan het Saswitha Instituut-NL. Zij volgde kunsttherapie in Brussel en RYA-technieken (Research on Yoga in Education) en heeft 30 jaar ervaring als yogadocente in scholen en daarbuiten. Ze begeleidt leerkrachten om met hatha yoga te werken aan het welbevinden op school. Met haar vzw Kreakatau verzorgt Leen workshops voor scholen en groepen. www.kreakatau.be
Op zaterdag 5 maart laat Leen je proeven van yoga op maat van kleuters, kinderen en jongeren

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

zaterdag 5 maart

09.00–09.30: *onthaal, koffie en thee*
10.00–12.00: programma met Juraj Gajdos
 met Hugo Boon
 met Leen Demeulenaere
12.30: *middagmaal*
14.00–16.00: programma met Juraj, Hugo of Leen
16.00–16.30: *koffie en thee*
16.30–18.00: programma met Juraj, Hugo of Leen
18.30: *avondmaal*
20.00: Filmvoorstelling
Buddha’s verloren kinderen

zondag 6 maart

07.00–08.15: - Ochtendprogramma met Juraj Gajdos
 met Hugo Boon
08.15: *ontbijt*
09.00- 10.00 Algemene Ledenvergadering
10.00–12.00: programma met Juraj of Hugo
12.30: *middagmaal*
14.00–16.00: programma met Juraj of Hugo
16.00: *afsluiten met gebak, koffie en thee*

praktische informatie

kostprijs :

overnachting is enkel mogelijk intweepersoonskamer (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 www.toerismetorhout.be

optie, enkel bij inschrijving voor WE2

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

Uiterste inschrijfdatum: 5 februari 2011

- **NIEUW: de volledige dag inschrijven bij dezelfde leraar**
- **NIEUW: het inschrijvingsformulier ingevuld opsturen of mailen naar Hélène voor 5/2/2011**
- **Wacht op de bevestiging van je keuze/inschrijving alvorens te betalen.**

- Rekeningnummer van de federatie:
390-0674080-82 van YFN vzw
St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere
BIC: BBRUBEBB900
IBAN: BE25390067408082
- 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
secretarisyfn@gmail.com
www.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^{ste} afslag richting Veldegem (Keibergstraat),

na 1 km, 2^{de} straat rechts richting Rudderveerde (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 5/2/2011 terugsturen of mailen naar Rondou H el ene, Moortebeekstraat 102,
1700 Dilbeek. secretarisyn@gmail.com

naam:.....

adres:.....

telefoon:..... e-mail.....

Schrap wat niet past:

Ik schrijf in voor WE2 of ZA of ZO of WZO

Ik kom aan op vrijdagavond: ja/nee

Ik ben lid / geen lid van de federatie

Ik woon het prog. van Juraj Gajdos bij op zaterdag / zondag

Ik woon het prog. van Hugo Boon bij op zaterdag / zondag

Ik woon het programma van Leen Demeulenaere bij op zaterdag

Ik ben man / vrouw

Ik wens een deelnemingsattest: ja / nee

Ik wens de kamer te delen met/ ik heb geen voorkeur

Ik betaaleuro wanneer mijn inschrijving en keuze bevestigd werden.

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