

## STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

verzorgd door de erkende vormingsscholen van de Yoga Federatie

**15 en 16 oktober 2011**

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

### **zaterdag 15 oktober**

09.00-09.30: onthaal, koffie en thee

10.00-12.00: **Rama Saenen:** De genezende werking van ademhalingstechnieken  
theorie en vooral praktijk  
**Dharma Muni:** Asana – stabiliteit - praktijk  
**Jan De Smedt:** Dualiteit, m.a.w. de wet van de Polariteit.  
Zo werkt de menselijke geest: bewegend op een as tussen 2 tegenpolen - theorie

12.30: middagmaal

14.30-15.30: **Rama Saenen:** De genezende werking van bandha's en mudrâ's  
theorie en vooral praktijk  
**Flor Stickens:** Enkele basisbegrippen uit de Sânkhya  
van belang voor het begrijpen van de Yoga Sûtra's  
**Hade De Nève:** Die pijnlijke onderrug aan de vloer krijgen - praktijk

15.30-16.00: koffie en thee

16.00-18.00: **Atma Muni:** Nâda Yoga - lezing  
**Hade De Nève:** De adem is de rode draad om uiteindelijk tot fysieke en mentale  
rust te komen - aandachtsyoga

16.00-17.00 **Flor Stickens:** Sânkhya – vervolg

17.00-18.00 **Flor Stickens:** Rustgevende avondpraktijk

18.30: avondmaal

20.00: Kîrtana met Bhîma Prabhu

### **zondag 16 oktober**

07.00-08.15: Ochtendpraktijk met **Dharma Muni:** mantra meditatie  
Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**

08.30: ontbijt

09.15: onthaal

- 10.00-12.00: **Johan De Backer** : Sukha en Duhkha, omgaan met genieten en lijden  
**Geert Roeland**: Een integrale Yogabeoefening  
Mantra japa, Yoga âsanas, Yoga Nidrâ, Prânâyâma, Kîrtan - middagpraktijk
- 12.30: middagmaal
- 14.00-15.00: **Narayana** : Integrale Yoga - lezing
- 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

**optie:** aankomst op vrijdagavond, 19u-21u, enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2  
supplement van 25 euro voor overnachting en ontbijt

**Uiterste inschrijfdatum: 26 september 2011**

**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 vormingsschool 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 (neuskannetjes) zijn ter plaatse te koop.
- Meer folders kan je bestellen bij Margrethe.

**Info:** Margrethe van Dorp  
015.61.04.22 of 0494 334 918  
weekendsyfn@gmail.com  
**www.yogafederatie.be**

Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie:  
10 en 11 maart 2012 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](http://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 26/09/2011** terugsturen of mailen naar Margrethe van Dorp, Waversebaan 17 - 1982  
Eelewijdt - weekendsyfn@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 van .....euro  
op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit **voor 26/09/2011**.

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