



YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Zaterdag 6 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- De stapsgewijze opbouw van de meditatietechniek vanaf de zithouding tot het Eén zijn met de Werkelijkheid

theorie en vooral praktijk met Rama Saenen

- Dynamische oefeningen van Shri Yogeshwarânanda Saraswatî

praktijk met Dharma Muni

- Rasa Sâdhanâ: hoe omgaan met gevoelens en emoties

lezing door Jan De Smedt

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- De geheime leer der Upanishads en de verrassende boodschap van de Vêdânta opgeluisterd met kirtan

met Rama Saenen

- De wet van Karma in de Yoga Sûtra's

theorie met Flor Stickens

- Meditatieve wandeling

met Jan De Smedt

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- De 5 elementen van âsana.

Waarom zijn ze zo belangrijk?

Pittige praktijksessie met Hade De Nève

- De geheime leer der Upanishads (vervolg)

met Rama Saenen

16.00-17.00

- De wet van Karma

met Flor Stickens (vervolg)

17.00-18.00

rustgevende avondpraktijk met Flor Stickens

18.30 avondmaal

20.00

- Kîrtana gevolgd door meditatie

met Dharma Muni

uiterste inschrijfdatum: 23 september 2012

Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 7 oktober

07.00-08.15

- Ochtendmeditatie

met Flor Stickens

- Ochtendpraktijk

met H  l  ne Rondou

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Een Integrale Yoga beoefening

met Geert Roeland

- Angst als bondgenoot

lezing door Johan De Backer

12.30 middagmaal

14.00-15.30

- Hoe het lichaam en de geest reageren op emoties

lezing door N  r  yana

15.30-16.00

- Uitreiking van de homologatiediploma's

16.00 - 17.00

koffie, thee en gebak

studie & ontmoetingsdagen

EUROPEES CENTRUM 'LA FORESTA'
Vaalbeek (Oud Heverlee)

6&7 oktober 2012

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1):	125 €
tweepersoonskamer (WE2):	113 €

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA):	75 €
enkel zondagprogramma (ZO):	55 €
weekend zonder overnachting (WZO):	95 €

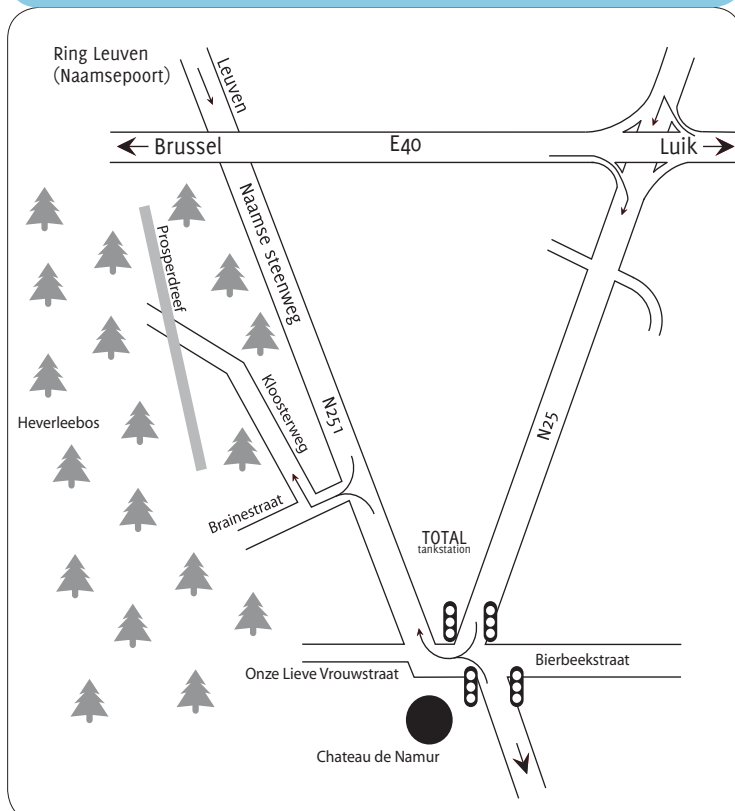
optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement van **25 €** voor overnachting en ontbijt
Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een korting van 10 € indien ze inschrijven voor WE2.

**De inschrijving is geldig na ontvangst van het inschrijvingsformulier en van de betaling.
Je ontvangt geen bevestiging.**

HOE BEREIK JE 'LA FORESTA'?

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



Met de wagen:

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);
Het is nog een wandeling van 10-15 min
tot La Foresta.

Eventueel komen we je aan de bushalte oppikken.

Raadpleeg de uurregeling op
www.infotec.be
of 010/23 53 53

VOLGEND WEEKEND:

op 2 en 3 maart 2013 in de Duinse Polders te Blankenberge

Rekeningnr. van de federatie:

390-0674080-82

YFN vzw, St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25 3900 6740 8082

- 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.

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Voor 23/09/2012 terugsturen of mailen naar Margrethe van Dorp,

Waversebaan 17 - 1982 Elewijt - weekendsyfn@gmail.com

Tel: 015/61.04.22 of 0494/33.49.18

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 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€
op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit voor 23/09/2012.

datum:.....

handtekening:.....