



YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Zaterdag 12 oktober

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- De wonderbare wereld van de chakra's. De studie van de chakra's leert ons veel over onszelf, ons karma, ons karakter en onze huidige plaats in de menselijke evolutie. **Rama Saenen**

- De essentiële rol van overgave in yoga.

Suman Seymus

- De moeder als eerste guru van het kind.

Johan De Backer

12.30 middagmaal

14.30-15.30

- Mindfulness en de ware meditatie. De relatie en ook het verschil in diepte tussen Mindfulness en de meditatie van Patanjali en Vedanta.

Theorie en praktijk met Rama Saenen

- Yoga Nidra, diepe ontspanning met **Hade De Nève**

- Inleiding tot het reciteren van Vedische teksten volgens de traditie. **Praktijk met Flor Stickens**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

- Een krachtige onderrug en buik, dankzij kriya's, ontspanning, ademhaling en âsana's. Een pittige praktijk, toegankelijk voor iedereen met **Hade De Nève**.

- Yoga en de 'Elementenleer', terug te vinden in vele oude culturen onder diverse vormen, o.a. tarot, astrologie en ayurveda.

Jan De Smedt

16.00-17.00

- Vervolg inleiding tot het reciteren van Vedische teksten volgens de traditie.

Flor Stickens

17.00-18.00

Ontspannende avondpraktijk met Flor Stickens

18.30 avondmaal

20.00

- **Kîrtana met Suman en Dharma Muni**

uiterste inschrijfdatum: 15 september 2013

Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zondag 13 oktober

07.15-08.15

- Praktijk van âsana's, prânâyâma en meditatie.

Flor Stickens

- Een meditatie met overgave.

Suman

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Een Integrale Yoga beoefening.

Praktijk met Geert Roeland

- Avidya - Vidya - Atmavidya, de weg naar Moksha.

Atma Muni

12.30 middagmaal

14.00-15.30

- Het hoe en waarom van Japa Yoga.

Theorie en praktijk met Nârâyana Kiekens

15.30-16.00

- Uitreiking van de homologatiediploma's

Woordje van de voorzitter

16.00 - 17.00

koffie, thee en gebak

studie & ontmoetingsdagen

EUROPEES CENTRUM 'LA FORESTA'
Vaalbeek (Oud Heverlee)

12 & 13 oktober 2013

KOSTPRIJS

weekend met overnachting in :

éénpersoonskamer (WE1): **135 €**
tweepersoonskamer (WE2): **123 €**

zonder overnachting:

enkel zaterdagprogramma (ZA): **80 €**
enkel zondagprogramma (ZO): **60 €**
weekend zonder overnachting (WZ0): **100 €**

optie:

aankomst op vrijdagavond van 19u-21u
(enkel bij inschrijving voor WE1 of WE2):
supplement van **30 €** 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 het invullen van dit webformulier.
Gelieve gelijktijdig de betaling te regelen.**

Rekeningnr. van de federatie:

390-0674080-82

YFN vzw, St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere

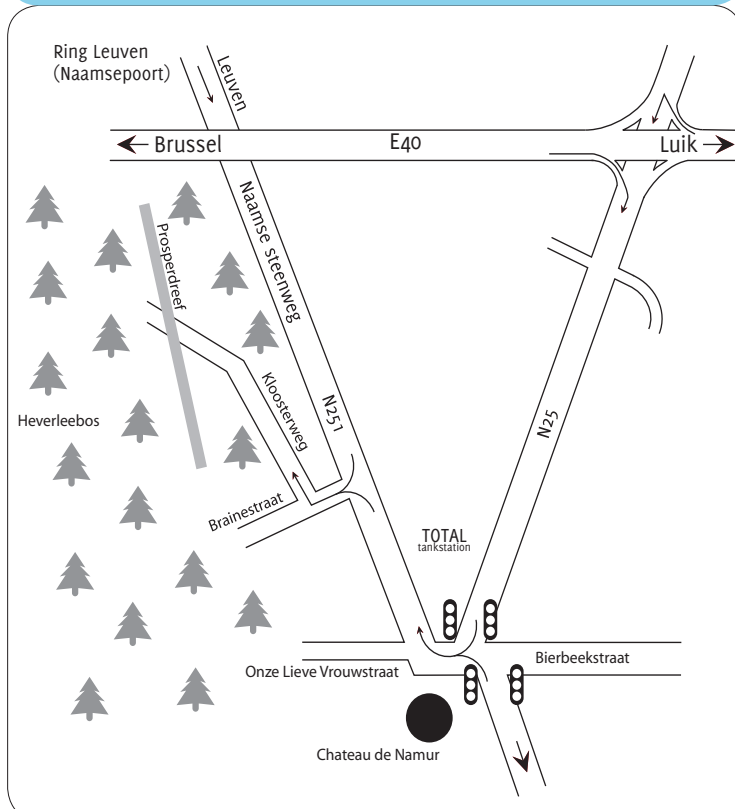
BIC: BBRUBEBB900

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.

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 22 en 23 maart 2014 in de Duinse Polders te Blankenberge