

## ONTMOETINGSWEEKEND TE TORHOUT WEEKEND 6-7 MAART 2004

### Zaterdag 6 maart 2004

- 09.45 - 10.45 : John Marchand: lezing "Sattvische massage"
- 11.00 - 12.30 : John Marchand: praktijk Sattvische massage (aanraking)  
Marc Vervecken: [praktijk Shusei Taiso](#) – correctie oefeningen  
Hélène Rondou: Yogapraktijk met de Bhagavad Gita als achtergrond  
- de bedrevenheid in handeling of kennismaken met vrijheid
- 12.45 : Lunch
- 14.30 - 16.00 : John Marchand: praktijk Sattvische massage (met olie)  
Marc Vervecken: [praktijk Shusei Taiso](#) - correctie oefeningen  
Hélène Rondou: Yogapraktijk met de Bhagavad Gita als achtergrond  
- het offer van waarnemen of kennismaken met innerlijke gelijkheid
- 16.00 - 16.30 : Koffie/thee
- 17.00 - 18.30 : John Marchand: praktijk Sattvische massage (met olie)  
Marc Vervecken: [praktijk Shusei Taiso](#) - correctie oefeningen  
Hélène Rondou: Yogapraktijk met de Bhagavad Gita als achtergrond  
- het offer van Zelfbewustzijn of kennismaken met eenheid
- 18.45 : Avondmaal
- 20.30 : Samsara - DVD

Elke docent is 3 maal geprogrammeerd. Hun basisprogramma is steeds hetzelfde: John – sattvische massages, Marc – Shusei Taiso (correctie-oefeningen), Hélène – Yogapraktijk vanuit de Bhagavad Gita, maar hun invullingen zal verschillend zijn. Verstandige deelnemers kunnen dus naar hartenlust mixen.

### Zondag 7 maart 2004

- 07.00 - 08.30 : Mia Baets: Ochtendpraktijk Oki Yoga
- 10.00 - 12.00 : John Marchand: dagelijkse zorg voor de 14 nadi's  
Marc Vervecken: performanter met stimulatie van plaatsen en punten in ons lichaam
- 12.30 : Lunch
- 14.00 : Algemene vergadering
- 15.00 : Koffie/thee en gebak

# BIO MARC VERVECKEN

Jezelf genezen van een ongeneeslijke ziekte is een hele prestatie. Niet alleen dit, hij werd ook een specialist in deze materie (rugproblemen) en wordt als gastleraar uitgenodigd in binnen- en buitenland.

Dit vertelt veel over de Marc als mens, en over zijn opleiding:

- training o.l.v. Masahiro Oki Sensei in Mishima, Japan,
- studies i.v.m. macrobiotiek,
- de Shiatsu-opleiding (ISS),
- veel zelfstudie en vele jaren ervaring als leraar Yoga en Shiatsu.

Niet verschieten, hij kan verrassend overkomen, luidruchtig, krachtdadig en toch zacht, steeds lachend en ontwapenend. Werken met Marc is afzien en zich daarna stralend ontspannen voelen.

## SHUSEI TAISO : Evenwicht scheppen in geest en lichaam

Shusei Taiso zijn corrigerende lichaams oefeningen, o.a. rug en schouders, heilzaam voor iedereen. Er wordt begonnen met eenvoudige correctie oefeningen om dan langzaam de verschillende correctietechnieken verder uit te diepen. Zowel de yogabeoefenaar als de yogadocent zullen aan hun trekken komen. Voor de yogadocent is het een soort bijscholing die in de dagelijkse praktijk van lesgeven kan worden gebruikt.

Door ademhalingscontrole en beweging trachten we meer balans in ons lichaam te brengen. Hierdoor ontstaat meer evenwicht in onze twee lichaamshelften, evenzo in de wervelkolom. Wanneer dit evenwicht in ons is, wordt onze ademhaling rustiger en dieper, de energie krachtiger en onze geest meer ontspannen.

Als we deze balans in ons lichaam brengen, zullen moeilijkere bewegingen meer flexibel aanvoelen.

Zondag voormiddag krijgen we nog een toemaatje: **performanter met stimulatie van plaatsen en punten in ons lichaam.**

In ons lichaam zijn er plaatsen of punten, die, wanneer zij gestimuleerd worden, ook meer balans brengen in het lichaam. Waardoor we dan ook weer flexibel worden.

**Marc wordt geassisteerd door Mia Baets, die ook de ochtendpraktijk op zondag voor haar rekening neemt.**