



# YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

## Zaterdag 18 oktober

**09.00-09.30** onthaal, koffie en thee

**10.00-12.00**

- Pranayama in de praktijk. De juiste beoefening van de yogische ademhalingstechnieken met **Rama Saenen**
- De Mândûkya Upanishad. Een uiteenzetting over de Upanishad, het reciteren ervan en een vleugje praktijk met **Flor Stickens**
- Kriya Yoga. Praktijk en toelichting, een zachte en ideale opwarming voor het yogaweekend met **Jan de Smedt**

**12.30** middagmaal

**14.30-15.30**

- De praktische wijsheid van Patanjali in ons dagelijks leven. Lezing over de essentie van de Yogasutra's opgeluisterd met kirtan en meditatie door **Rama Saenen**
- Beleving van prâna. Praktijkles met **Dharma Muni**
- Hoe yoga helpt om de problemen in het leven te voorkomen. Uiteenzetting door **Maria Clicteur**

**15.30-16.00** koffie en thee

**16.00-18.00**

- Uitlijning, alleen of met twee, in een dynamische praktijkles met **Jeannette Verbooy**
- Âsana praktijk en Yoga Nidra met **Dharma Muni**
- Vinyâsa's voor iedereen. Ze zelf leren maken. Principes en atelier met **Paul Meirsman**

**18.30** avondmaal

**20.00**

- Kîrtana met **Suman en Dharma Muni**

*uiterste inschrijfdatum: 20 september 2014*

*Meer uitleg in de Nieuwsbrief op [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)*

## Zondag 19 oktober

**07.15-08.15**

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Clicteur**

**08.30** ontbijt

**09.15** onthaal

**10.00-12.00**

- Een Integrale Yoga beoefening. met **Geert Roeland**
- Hridaya, het spirituele hart van de mens. Oefeningen om je hart te openen, je gekwetst hart te helen, je voelen te verdiepen. Hartmeditatie. **Johan De Backer**

**12.30** middagmaal

**14.00-15.30**

- Doe Kirtan: zing je Sat. Lezing over belang en betekenis van Kirtan door **Nârâyana Kiekens**

**15.00-16.00**

- 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)

**18&19 oktober 2014**

# 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 **40 €** voor overnachting en ontbijt  
*Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten een korting van 10 € indien ze inschrijven voor WE2.*

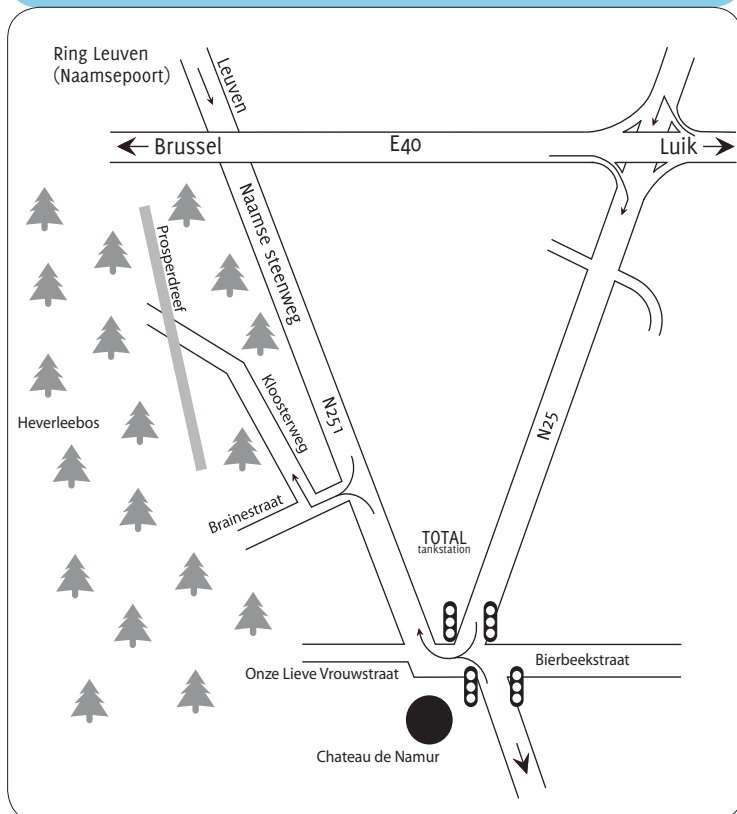
**De inschrijving is geldig na het invullen van dit [webformulier](#).**

**Gelieve gelijktijdig de betaling te regelen.**

**Info: Margrethe van Dorp : 0032 (0)494 334 918 of [weekendsyfn@gmail.com](mailto:weekendsyfn@gmail.com).**

# 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](http://www.infotec.be)  
of 010/23 53 53

## VOLGEND WEEKEND:

**25 en 26 april 2015 in de Duinse Polders - Blankenberge**

Rekeningnr. van de federatie:

**390-0674080-82**

YFN vzw, Kattestraat 120, 9400 Okegem Ninove

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.