

Yogische herbronningsweek in Noord-Frankrijk, 6-11 april 2025

V.u.: Paul Simon, Yoga Asse, Stationsstraat 21, 1730 Asse

In de **Thiérache**, een prachtige streek met authentieke dorpjes net ten Zuiden van de Franse Ardennen, organiseert Yoga Asse in 2025 een yogische herbronningsweek in yogacentrum Buirefontaine.



Wij zijn alvast superenthousiast over de plek en over het programma! Je neemt dagelijks deel aan de yogalessen om 7u30, gevolgd door een ontbijt en een yoga-workshop tot de middag. In de namiddag is ieder vrij: wandelen, de stilte opzoeken, het boekje lezen dat al zolang op je wacht, de streek verkennen, lekker niks doen, ... 's Avonds neem je deel aan de gezamenlijke avondactiviteit. De yogalessen (in het nederlands) zijn toegankelijk **voor alle niveaus**, ook voor beginners.



's Ochtends grasduinen we in Hathayoga (voornamelijk), vinyasa flow, meditatie, yin yoga (beperkt).

We respecteren de grenzen van ieders kunnen en Zijn.

Na het ontbijt: de workshop worden ingeleid met een stukje eeuwenoude yoga wetenschap. Dan kijken we interactief hoe we die kennis kunnen integreren in onze mindset van vandaag met integrerende oefeningen. Een open en positieve blik, en ruime interesse of nieuwsgierigheid in persoonlijke groei en yoga, is een must. Mogelijk stemmen we vooraf even af om te zien of deze week kan beantwoorden aan jouw persoonlijke behoeften.

Praktisch: je komt aan op zondag **6 april** in Buirefontaine omstreeks 16u; we sluiten de retreat samen af op vrijdag **11 april** rond 17u.

Prijzen: voor de volledige 5-daagse incl. volpension en lessen, beginnen de prijzen vanaf 465€ pp (gedeelde kamer) tot 500€ voor een kamer alleen. Een eigen studio heb je voor 655€.

Ben jij die mooie ziel die nog bewuster in het leven wil staan? Neem dan zeker contact met Gopal via mail.

Na een mailtje sturen we jou de uitgebreide flyer, en beantwoorden al je vragen. Mailen naar: peas_music@yahoo.com

En voor de snelle beslissers is er een **vroeboekorting tot 31 augustus** (-35€). Je bent welkom!