

Themadag

met Alberto Paganini

voor leraars
en leraars in opleiding



HELEN MET YOGA

Na een opwarming vertel ik over mijn recente confrontatie/uitdaging op gezondheidsvlak en over hoe de yogafilosofie en -beoefening mij daarbij succesvol geholpen hebben en nog steeds helpen.

We hebben dan een meditatief moment waarin iedereen contact maakt met zijn huidige confrontatie/uitdaging op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak.

Vervolgens duiken we dieper in de neutrale observatie en waarneming van deze uitdagingen en sporen we gedachten, gevoelens en technieken op die een helend proces in gang kunnen zetten. Iedereen creëert op basis van wat hierbij tevoorschijn komt een persoonlijke Sankalpa (helende intentie, affirmatie) die dan gebruikt wordt tijdens een helende Yoga Flow, Prāṇāyama en Meditatie.

We eindigen met een zalige ontspanning met klankschalen, gongs en windharpjes.



helende mandala © freepik
foto © Alberto Paganini

Kostprijs: 75€

Welkom vanaf 9.30 u.

Workshop van 10.00 u tot 13.00 u.
met korte pauze.

Om 13.00 u : Bio-vegetarische lunch.

Workshop van 14.30 u tot 17.00 u.
met korte pauze, ruimte voor vragen,
lange ontspanning met klankschalen,
gongs en windharpjes.

Een organisatie van
www.yogafederatie.be

Adres maatschappelijke zetel :
Kattestraat 120 9400 Ninove

Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

Meer over Alberto en Yogasoma :
<http://www.yogasoma.be>

Seminariacentrum
De Kluizerij
Aalstersedreef 1
1790 Affligem

Bankrekening van YFN vzw:
BIC: BBRUBEBB
IBAN: BE25 3900 6740 8082

V.U.YFN vzw
F Stickens
Bolwerkstraat 16
2200 Herentals

Datum: 16/03/2025

Uiterste inschrijfdatum:
2/03/2025

via mail naar :
activiteiten@yogafederatie.be