

YOGA THERAPIE DAG

Zondag 7 december 2025
10u-17u

Max. 25 deelnemers
Steinerschool
Astridlaan 86, Assebroek
Bijdrage: 75 euro



Ontdek de kracht van de Deep Front Line

Een unieke praktijkdag met Bart Denys & Jochen Snick.

De Deep Front Line (DFL) is een fascinerende en vaak vergeten myofasciale structuur die diep in ons lichaam ligt. Deze lijn van bindweefsel verbindt en stabiliseert zowat elk deel van ons lichaam — van je voeten tot je tong, van je bekkenbodem tot je middenrif.

Wanneer er spanning of blokkades ontstaan in deze diepe lijn, merk je dat vaak pas later. Klachten zoals rugpijn, ademhalingsproblemen, bekkeninstabiliteit of een verzwakte core blijven terugkomen, ondanks goede zorg. De oorzaak? Die ligt vaak verborgen in de DFL.

Wat mag je verwachten?

Tijdens deze praktijkgerichte dag leer je:

- Hoe je via yoga de DFL kan openen, verlengen en ontspannen.
- Welke impact dit heeft op chronische klachten en terugkerende kwaaltjes.
- Hoe het middenrif als toegangspoort fungeert tot deze diepe lijn.
- De link tussen de DFL en klachten aan voeten, knieën, bekken, rug, nek en ademhaling.
- Hoe trauma en emoties zich kunnen vastzetten in deze diepe structuur — en hoe je daar via beweging ruimte in kan brengen.

Je krijgt:

- Een helder overzicht van de DFL, opgedeeld in functionele segmenten.
- Gerichte yoga houdingen en oefeningen per segment.
- Inzicht in de psycho-emotionele dimensie van deze lijn.
- Een theoretische bundel

Om het accent van die dag vooral op het praktische te houden krijg je op voorhand toegang tot een bundel met de nodige theoretische basiskennis. We vragen je vooraf een klein uurtje van je tijd te gebruiken om deze info door te nemen.

Docent: Bart Denys

Bart is kinesitherapeut en heeft zich de voorbije 35 jaar verdiept in lichaamsgerichte therapievormen.

Hij is Feldenkrais practitioner, 500H gecertificeerd Pralaya yoga docent en volgde zijn eerste yoga opleiding bij Yoga Soma waar hij ook gastdocent is bij de teacher opleiding. Hij ontwikkelde Causale Somato Therapie – een unieke therapievorm waarin hij via een brede waaier aan technieken de werkelijke oorzaak van de klachten aanpakt.



Assistent: Jochen Snick

Jochen is sinds 2017 vaste assistent in de teacher opleiding van Yoga Soma waar hij de focus legt op alignment.

Hij volgde meerdere workshops bij Robert Boustany (Pralayayoga) en Bart Denys.



INSCHRIJVEN:

Mail naar:

jochen.snick@gmail.com

Betalen: Cash of overschrijven op rekening Yoga Soma vzw:

Triodos Bank

IBAN: BE02 5230 8066 1740

BIC: TRIOBEBB

met vermelding van je naam + YTD

