

YOGA THERAPIE DAG

Zondag 14 juni 2026
10u-17u

Max. 30 deelnemers
Steinerschool
Astridlaan 86, Assebroek
Bijdrage: 80 euro



Energie Opbouwen & Vasthouden.

Een dag om te ontdekken hoe je minder energie verliest, meer energie opbouwt en die duurzaam kan bewaren in je systeem.

We verdiepen ons in:

1. Energieverlies herkennen & stoppen

- Hoe je ongemerkt energie "lekt"
- Spierspanning & compensatiepatronen
- Biomechanische overbelasting
- Mentale/emotionele spanning die zich vastzet
- Tools om dit subtiel maar helder te leren herkennen

2. Spanning écht leren loslaten

- Niet alleen ontspanning "voelen", maar structureel ontladen
- Wat er gebeurt als iets eerst intenser wordt voordat het ontspant
- Werkvormen die dieper en duurzamer effect hebben

3. Energie opbouwen & vasthouden

- Prana activeren, verhogen en balanceren
- Hoe je aandacht je energiestroom beïnvloedt
- (Pralaya)Yoga & pranayama als krachtige ingangen
- Ondersteunend werk met Qi Gong en de Buteyko-benadering

Wat je mag verwachten

- Veel praktijk
- Ademwerk & aandachtstraining
- Verfijnde waarneming
- Inzichten die je meteen kan toepassen
- Geen droge theorie, wél directe ervaring

Voor wie?

Voor yogi's die:

- meer willen dan alleen "bewegen"
- houden van helder, nuchter en energetisch lichaamswerk
- sterker, stabiel en energieverwilliger willen staan — in practice én dagelijks leven

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: naam + YTD 14/06/26

