

Internationale Yogadag 2021

Georganiseerde yogadag door de Yogafederatie der Nederlandstaligen van België - op 27 juni 2021 in De Duinse Polders in Blankenberge.

Op 27 juni 2021 organiseren we een yogadag naar aanleiding van de Internationale Yogadag van maandag 21 juni.

Rekening houdende met de geldende maatregelen van dat moment zijn de fysieke plaatsen beperkt. Daarom trachten we de lessen van die dag ook te streamen.

Wie fysiek op de locatie willen deelnemen aan deze dag, vragen we vriendelijk om zo snel mogelijk in te schrijven via activiteiten@yogafederatie.be, graag voor 10 juni.

Wie graag online deze dag wil meemaken vragen we om in te schrijven via activiteiten@yogafederatie.be zodat u de link per mail tijdig ontvangt.

Programma:

09u00 - 09u50 Ontvangst aan de feestzaal.

09u50 - 10u00 Verwelkoming

10u00 - 11u30 Maria Cliteur – De adem is de barometer van de geest

11u30 - 13u00 Middagpauze

13u15 - 14u45 Manu Fernandez – Ervaar de voordelen van Yin Yoga

14u45 - 15u15 Pauze

15u15 - 16u45 Alberto Paganini – Hart Yoga in beweging

16u45 - 17u00 Afsluiting yogadag

17u00 einde.

Zie verder voor toelichting programma.

Kostprijs:

Deelname op locatie zonder middagmaal: 22€

Deelname op locatie met middagmaal (vegetarisch koud buffet – drank inbegrepen): 43€

Graag uw deelname aanmelden via activiteiten@yogafederatie.be voor 10 juni 2021. U krijgt dan per kerende de betaal instructies doorgestuurd, we vragen u te betalen binnen de 2 dagen na ontvangst van de betaal instructies wegens beperkte plaatsen.

Deelname online via ZOOM is gratis, inschrijving verplicht.

Graag uw deelname aanmelden via activiteiten@yogafederatie.be voor 20 juni 2021. U krijgt dan tijdig de links voor online deelname doorgestuurd.

Locatie:

Duinse Polders

A.Ruzettelaan 195

8370 Blankenberge

Tel receptie: 050 43 24 00

Toelichting programma

Internationale Yogadag van de Yogafederatie der Nederlandstaligen.
27 juni 2021 – Duinse Polders - Blankenberge

10u00 – 11u30

De adem is de barometer van de geest - Maria Clicteur

Een rustige diepe adem wijst op een rustige geest.

Het doel van yoga is de geest tot rust brengen opdat er verbinding kan ontstaan met het hart en het hoger Zelf. Van daaruit leven is pas echt leven, al het andere leven gestuurd door het hoofd is overleven.

Meestal is de geest echter heel rusteloos en versnipperd. Dit spiegelt zich in onze ademhaling want die is de barometer van onze gesteldheid. Omgekeerd kan je door bewust te ademen en langzaam en diep naar de buik te ademen de geest tot rust brengen.

We passen dit vandaag toe in de yogapraktijk. We leren onze adem kennen door te observeren, we doen lichaamshoudingen en bewegingen en kijken naar het effect op onze adem en we werken met klank en zingen een mantra, waarna we weer een effect kunnen vaststellen op onze adem en ons welbevinden.

We gaan met een ruimere ademhaling en een welgezend gemoed ontspannen naar huis.

De yogapraktijk is haalbaar en toegankelijk voor iedereen zowel beginners als gevorderden.

13u15 – 14u45

Ervaar de voordelen van Yin Yoga – Manu Fernandez

Tijdens deze sessie Yin Yoga gaan we de diepte en stilte opzoeken in ons lichaam.

We stromen zacht van de ene Yin houding naar de andere en creëren ruimte en harmonie in lichaam en geest.

Yin Yoga werkt sterk in op het bindweefsel (fascia), pezen, gewrichten... Het is een meditatieve vorm en stimuleert diepe ontspanning.

Als jouw lichaam ontspant, wordt jouw adem rustiger. Door terug te keren naar de natuurlijke adem gaat ook jouw geest meer ontspannen.

Deze les is voor iedereen toegankelijk. Van harte welkom.

15u15 – 16u45

Hart Yoga in beweging - Alberto Paganini

Kom in contact met de kracht, de zachtheid, de dankbaarheid en de liefde (verborgen) in je hart. Activeer je hartcentrum met hartopenende intenties, een dynamische opwarming met muziek, asanareeks, flow, pranayama, meditatie en een diepe ontspanning.

Het doel is je hart te openen, je vitale krachten te activeren, je immuunsysteem te versterken en tot diepe rust te komen.