

Een week herbronnen !

Voeling nemen en behouden met dat wat je in wezen bent.

Dat is het thema van deze week. Er worden heel wat technieken gebruikt om dat contact met je wezenskern, je achtergrondbewustzijn, tot stand te brengen en te bestendigen : Meditatie is de basistechniek.

Die wordt bevorderd door een gepaste prânâyâma en japa, het in stilte herhalen van een gepaste mantra, die ieder voor zichzelf kiest, met een beetje hulp.

Verder is er elke dag een half uurtje meditatief wandelen en na het middagmaal een fikse wandeling in de natuur als compensering voor het lange zitten.

Na de wandeling en het opfrissen kan je dagelijks genieten van een yoga nidrâ van bijna een uur. Deze buitengewone techniek, volgens de traditie van de Himâlaya's, zal je minstens een bijzonder diepe ontspanning geven en waarschijnlijk meer dan dat...

Elke dag begint met een dagopening waarin door de begeleider dezelfde teksten gereciteerd worden als in de ashram te Rishikesh.

Daarna volgt een uurtje âsana's in de traditie van Viniyoga, besloten met een korte, begeleide meditatie, gevolgd door het ontbijt, in stilte.

Tussen de verschillende programmaonderdelen is er altijd tijd voorzien om even de benen te strekken en uiteraard staat het iedereen vrij om het voorgestelde programma aan te passen aan zijn eigen mogelijkheden en behoeften.

Na de maaltijden is er tijd voor een speciale ademtechniek om de spijsvertering te bevorderen.

Elke dag wordt besloten met een video (in het Engels), waarin Swâmî Râma of Swâmî Veda Bhârâtî onderwerpen behandelen die interessant zijn in het kader van de stage.

Daarna wordt de dag afgesloten met het reciteren (door de begeleider) van teksten die ook in Rishikesh bij die gelegenheid gereciteerd worden.

De begeleider is Flor Stickens, gevormd in deze traditie door Swâmî Veda Bhârâtî te Rishikesh.

De stage begint op woensdag 10 augustus om 09.30 uur en eindigt op 14 augustus na het middagmaal.

Ze gaat door in De Oude Abdij, Abdijdreef 22 te 3070 Kortenberg.

De stilte begint vanaf de eerste dag, na het middagmaal, en wordt verbroken net voor het middagmaal op de laatste dag.

De kostprijs voor deelneming bedraagt 540 euro alles inbegrepen, ook het verblijf in een eenpersoonskamer en drie maaltijden per dag, allemaal vegetarisch.

Om in te schrijven neem je contact op met Flor

per e-post (flor.stickens@wanadoo.fr)

of per telefoon (014 21 06 76).

Het aantal deelnemers is beperkt, de inschrijving stopt als het maximum aantal deelnemers bereikt is.

Raadpleeg voor meer details de agenda op onze webstek : www.sevayoga.be

Een week herbronnen !

Voeling nemen en behouden met dat wat je in wezen bent.

Dat is het thema van deze week. Er worden heel wat technieken gebruikt om dat contact met je wezenskern, je achtergrondbewustzijn, tot stand te brengen en te bestendigen : Meditatie is de basistechniek.

Die wordt bevorderd door een gepaste prânâyâma en japa, het in stilte herhalen van een gepaste mantra, die ieder voor zichzelf kiest, met een beetje hulp.

Verder is er elke dag een half uurtje meditatief wandelen en na het middagmaal een fikse wandeling in de natuur als compensering voor het lange zitten.

Na de wandeling en het opfrissen kan je dagelijks genieten van een yoga nidrâ van bijna een uur. Deze buitengewone techniek, volgens de traditie van de Himâlaya's, zal je minstens een bijzonder diepe ontspanning geven en waarschijnlijk meer dan dat...

Elke dag begint met een dagopening waarin door de begeleider dezelfde teksten gereciteerd worden als in de ashram te Rishikesh.

Daarna volgt een uurtje âsana's in de traditie van Viniyoga, besloten met een korte, begeleide meditatie, gevolgd door het ontbijt, in stilte.

Tussen de verschillende programmaonderdelen is er altijd tijd voorzien om even de benen te strekken en uiteraard staat het iedereen vrij om het voorgestelde programma aan te passen aan zijn eigen mogelijkheden en behoeften.

Na de maaltijden is er tijd voor een speciale ademtechniek om de spijsvertering te bevorderen.

Elke dag wordt besloten met een video (in het Engels), waarin Swâmî Râma of Swâmî Veda Bhârâtî onderwerpen behandelen die interessant zijn in het kader van de stage.

Daarna wordt de dag afgesloten met het reciteren (door de begeleider) van teksten die ook in Rishikesh bij die gelegenheid gereciteerd worden.

De begeleider is Flor Stickens, gevormd in deze traditie door Swâmî Veda Bhârâtî te Rishikesh.

De stage begint op woensdag 10 augustus om 09.30 uur en eindigt op 14 augustus na het middagmaal.

Ze gaat door in De Oude Abdij, Abdijdreef 22 te 3070 Kortenberg.

De stilte begint vanaf de eerste dag, na het middagmaal, en wordt verbroken net voor het middagmaal op de laatste dag.

De kostprijs voor deelneming bedraagt 540 euro alles inbegrepen, ook het verblijf in een eenpersoonskamer en drie maaltijden per dag, allemaal vegetarisch.

Om in te schrijven neem je contact op met Flor

per e-post (flor.stickens@wanadoo.fr)

of per telefoon (014 21 06 76).

Het aantal deelnemers is beperkt, de inschrijving stopt als het maximum aantal deelnemers bereikt is.

Raadpleeg voor meer details de agenda op onze webstek : www.sevayoga.be