



**SEVA YOGA**  
KEMPEN

# Internationale YOGA dag

**GRATIS PROEFLESSEN**

21 juni 2017

Midzomer/21 juni is op 11 december 2014 uitgeroepen door de Verenigde Naties als 'International Yoga Day'

*"Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. This tradition is 5000 years old. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and nature." — Narendra Modi, eerste minister van India*

Op deze Internationale Yogadag kan je hier **GRATIS** komen proeven van het beste van yoga en dat uit 2 grote tradities:

- Beoefening âsana's volgens de vinijoga traditie (Shrî Krishnâmachârya (leraar van B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi). Vinijoga reikt de beoefenaar alle middelen aan om lichaam + denken te transformeren. Ieder oefent volgens de eigen capaciteit, vanuit aandacht en mildheid.)
- Relaxatie en meditatie wordt aangeleerd volgens de traditie van de Himâlava's zoals onderwezen door Swâmî Râma en Swâmî Veda Bhârati.

13u20 ontvangst - 13u30 korte meditatie - 13u45 zachte zittende losmakende oefeningen - 14u15 proefles yoga gevolgd door liggende ontspanning en verinnerlijking - 15u15 korte pauze - 15u30 yoga nidrâ (zeer diepe ontspanning) - 16u30 Prânâyâma (ademtechnieken) gevolgd door Meditatie - 17u einde met thee en ruimte voor vragen.

**Praktisch:** ADRES: Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen

Inschrijving is verplicht vóór 18 juni via [info@per-neser.org](mailto:info@per-neser.org)

PLAATSEN BEPERKT TOT 27 DEELNEMERS (!)

Breng matje en kussentje en dekentje mee, draag losse kledij.

Meer info over yoga en meditatie: [www.per-neser.org/yoga.html](http://www.per-neser.org/yoga.html)

Erkend yogaleraar aangesloten bij Yogafederatie van de Nederlandstaligen van België (YFNB). Alleen yogaleraars met een door de YFNB erkend diploma bieden enige garantie op kwaliteit van de lessen!

Lessen te Herentals, Geel, Geel-Larum, Kasterlee, Retie, Westerlo, Meerhout, Mol, zie:  
<http://www.sevayoga.be/details-over-de-lessen/>



**SEVA YOGA**  
KEMPEN

# Internationale YOGA dag

**GRATIS PROEFLESSEN**

21 juni 2017

Midzomer/21 juni is op 11 december 2014 uitgeroepen door de Verenigde Naties als 'International Yoga Day'

*"Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. This tradition is 5000 years old. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and nature." — Narendra Modi, eerste minister van India*

Op deze Internationale Yogadag kan je hier **GRATIS** komen proeven van het beste van yoga en dat uit 2 grote tradities:

- Beoefening âsana's volgens de vinijoga traditie (Shrî Krishnâmachârya (leraar van B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi). Vinijoga reikt de beoefenaar alle middelen aan om lichaam + denken te transformeren. Ieder oefent volgens de eigen capaciteit, vanuit aandacht en mildheid.)
- Relaxatie en meditatie wordt aangeleerd volgens de traditie van de Himâlava's zoals onderwezen door Swâmî Râma en Swâmî Veda Bhârati.

13u20 ontvangst - 13u30 korte meditatie - 13u45 zachte zittende losmakende oefeningen - 14u15 proefles yoga gevolgd door liggende ontspanning en verinnerlijking - 15u15 korte pauze - 15u30 yoga nidrâ (zeer diepe ontspanning) - 16u30 Prânâyâma (ademtechnieken) gevolgd door Meditatie - 17u einde met thee en ruimte voor vragen.

**Praktisch:** ADRES: Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen

Inschrijving is verplicht vóór 18 juni via [info@per-neser.org](mailto:info@per-neser.org)

PLAATSEN BEPERKT TOT 27 DEELNEMERS (!)

Breng matje en kussentje en dekentje mee, draag losse kledij.

Meer info over yoga en meditatie: [www.per-neser.org/yoga.html](http://www.per-neser.org/yoga.html)

Erkend yogaleraar aangesloten bij Yogafederatie van de Nederlandstaligen van België (YFNB). Alleen yogaleraars met een door de YFNB erkend diploma bieden enige garantie op kwaliteit van de lessen!

Lessen te Herentals, Geel, Geel-Larum, Kasterlee, Retie, Westerlo, Meerhout, Mol, zie:  
<http://www.sevayoga.be/details-over-de-lessen/>

