



Maria Cliteur

geeft het hele jaar door les in haar yogacentrum Shraddhaa in Loppem en leidt Yogaleraren op.
www.shraddhaa.be



Paul Meirsman

Hij is leerling van Frans Moors (Luik) en opleider van yogaleraren, in 2009 erkend door TKV Desikashar.
Opleiding Sānti van
www.yogagent.be



Alberto Paganini

is filosoof en yogaleraar met 35 jaar ervaring. Hij geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland.
Auteur van het boek 'Prana Yoga Flow'.
www.yogasoma.be

Internationale Yogadag

GRATIS DEELNAME
VOOR IEDEREEN !

09.30-10.00 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00 Yoga en adem met Maria Cliteur

We ademen bewust, leren de juiste ademhalingstechniek aan en combineren yogahoudingen met de ademhaling, zoals T.Krishnamacharya het heeft doorgegeven.

12.30 middagpauze:

het is mogelijk om een middagmaal te bestellen, zie verder.
Een eigen lunchpakket opeten in eetzaal of cafetaria is niet toegelaten, buiten kan het wel.

14.00-15.30 Âsanapraktijk met Paul Meirsman

Vinyâsakrama's (dynamische series) met mukha svanâsana (hond met hoofd naar beneden) als centrale houding.

16.00-17.30 Hart Yoga met Alberto Paganini

We laten onze lichaam en geest stromen met de kracht, de liefde en het licht aanwezig in ons Hart en komen in contact met de vrede binnenin ons Zelf.
activerend – zacht - dynamisch

INSCHRIJVING:

Gelieve je voor 8 juni aan te melden en te laten weten of je een maaltijd bestelt.
weekends@yogafederatie.be
tel: 015/ 61 04 22 of 0494 33 49 18

MEEBRENGEN:

je yogamat

MIDDAGMAAL BESTELLEN:

13 euro overschrijven voor 8 juni op
BE25 3900 6740 8082 van YFN vzw
Mededeling: naam + middagmaal 18 juni

BEREIKBAARHEID:

per wagen en met het openbaar vervoer:
zie www.groenhove.net

Diocesaan Centrum
GROENHOVE
Bosdreef 5
8820 Torhout

18 juni 2017

Uiterste inschrijfdatum:
8 juni 2017