

YOGA

FABIENNE
De Buysere

**“Verhoog je
veerkracht”**

Zomerstage
11-16 aug 2019
te Cugnon
(Ardennen)

Traditiegetrouw
Kleine groepen
Persoonlijk
Voor jong&oud
Te Gent, Mariakerke



VERHOOG JE VEERKRACHT

Vandaag de dag rust heel veel druk op de schouders van de mens. Het gaat niet alleen over een hoge werkdruk, maar ook over een hoge maatschappelijke druk. We willen ook zoveel, voor onszelf, voor onze kinderen, voor het klimaat, voor de wereld, ... Digitale en sociale media versterken de druk. Technologie maakt het mogelijk dat we continu bereikbaar en beschikbaar zijn. Dit kan ons uit balans brengen en zich op termijn uiten in fysieke en mentale ongemakken.

Yoga reikt ons middelen en inzichten aan waardoor we onze innerlijke kracht verhogen, spanningen verminderen en we terug in balans komen.

In deze stage verdiepen we ons in de yoga via lichaams- en ademhalingsoefeningen, reflecties, meditatie,...

We behandelen volgend interessant thema:

De kriya-yoga van Patañjali in ons dagelijks leven.

PROGRAMMA

Dagelijks is er

- ॐ een ochtend- en een avondpraktijk.
- ॐ theoretische fundamenten en principes van de yoga volgens de Yoga Sūtra-s van Patañjali.
- ॐ praktische ateliers om verschillende technieken en hun effecten te ervaren.

07.30-08.30	yoga
08.30-	ontbijt
09.45-10.45	theorie
11.00-12.00	atelier
12.30-	middagmaal
15.00-16.30	theorie
16.45-18.00	yoga
19.00-	dinner

Er is ook ruimte voorzien voor wandelingen, zwemmen, zonnen, lezen of gewoon om te genieten van de natuur, de stilte en de rust die de omgeving biedt.

Deze stage is open en toegankelijk voor iedereen, beginners en regelmatige beoefenaars.



+32 477 38 21 76 fabienne.debuysere@gmail.com

Welkom in de gîte “CharmingSemois”. Rue Moulin 30, 6880 Cugnon



De gîte is **direct gelegen aan de Semois** in een **prachtige natuur** en is volledig vernieuwd met alle comfort. Er is een mooie grote tuin, **openlucht zwembad**, zonnige terrassen, yogazaal,

Aankomst zondagavond 11 augustus vanaf 17u. Het avondmaal is om 19u!

De stage eindigt op vrijdag 16 augustus om 11u.

Prijzen:

Intern (yogalessen, logies en maaltijden)

Elke kamer beschikt over een eigen toilet en badkamer. Het zijn individuele bedden.

€590 in een 2-persoonskamer

€525 in de dortoir (4 personen)

€690 in een éénpersoonskamer / indien beschikbaar!

Extern

Kampeermogelijkheid ter plaatse. €400 inclusief yoga, maaltijden en accommodatie.

Vroegboek-korting : €40

Dit bedrag kan je in mindering nemen indien je boekt voor 31 mei 2019.

Je inschrijving is volledig na betaling. Betalen doe je via overschrijving op rekening BE13 0016 9394 4039 met vermelding yogastage augustus 2019 en je naam.

Bij annulatie na 1 juli wordt €100 weerhouden.

Meebrengen: yogamatje, (bad)handdoeken, wandelschoenen, hoeslaken, kussensloop en overtrek voor een één-persoons bed.



Ik ben **Fabienne De Buysere**, gepassioneerd yoga-lerares. Ik was 18 jaar toen ik bij **Amanda Denaux** de wereld van de yoga heb ontdekt.

Yoga heeft mijn leven een positieve wending gegeven. Het helpt mij in contact te blijven met wat werkelijk belangrijk is in mijn dagelijks leven waar ik naast yogalerares en echtgenote ook moeder ben van 4 kinderen.

Naast **Amanda Denaux** zijn **Bernard Bouanchaud**, **Simone** en **Frans Moors**, **TKV Desikachar** en **Dr. N. Chandrasekaran** zeer belangrijke gidsen op mijn yogapad. Zij zijn allen verbonden met de traditie van **Krishnamacharya**.

ॐ Mijn lerarendiploma behaalde ik in 1997 na een 4-jarige yogaopleiding in Parijs met **Bernard Bouanchaud**.

ॐ O.l.v. **Simone Moors** verdiepte ik mij in de yoga-sutra's en Vedische zang.

ॐ Ik volgde yoga-therapie en meditatie bij **Frans Moors**.

ॐ Ik kreeg de opportuniteit om 2 keer aan het **KHYF (Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation)** in Indië te studeren, één keer voor een verdieping in de brontekst "Nathamuni's Yoga Rahasya", en een tweede keer voor een opleiding in yoga-therapie.

ॐ In 2018 behaalde ik een post graduaat diploma in yoga therapie na een 3-jarige opleiding en het volgen van stage in Indië onder leiding van **Dr. N. Chandrasekeran**.

"De vorm staat ten dienste van het doel en niet omgekeerd.

Meer dan dertig jaar later ben ik nog meer overtuigd om de traditie van Krishnamacharya zo getrouw mogelijk door te geven. Deze traditie viseert een zo compleet mogelijke groei en bloei van elke mens. Het biedt ons verschillende middelen: lichaamsoefeningen, ontspannings- en ademhalings-technieken, mantra's, meditatie, ... Deze middelen worden aangepast aan de noden van elk individu en niet omgekeerd. Yoga is er voor iedereen