

Internationale Yogadag

GRATIS deelname voor IEDEREEN

16 juni 2019

9u - 9u30

Onthaal

10u - 12u

Het belang van ademhaling in Yoga.

Theorie en vooral praktijk met Maria Clicteur

12u - 14u

Middagpauze

Het is mogelijk om een koud vegetarisch middagmaal in buffetvorm te bestellen, zie verder .

Een drankje naar keuze is ter plaatse te betalen.

Een eigen lunchpakket opeten in eetzaal of cafetaria is niet toegelaten, buiten kan het wel.

14u - 15u30

Meditatie, de topdiscipline van de yoga, met Paul Meirsman

TKV Desikachar had een eigen mening over meditatie. Na een korte theoretische uitleg gaan we samen een meditatiepraktijk beoefenen.

Laat je verrassen, het is niet wat je denkt.

16u - 17u30

Helende Yoga Flow, met Alberto Paganini

Beweeg je soepel en sterk in onderrug, heupen en schouders.

Oefeningen voor een soepele, sterke wervelkolom, voor het bevrijden van gewrichten, het ontlasten van onderrug en nek en het activeren van schouderbladen.

INSCHRIJVING:

Aanmelden voor 1 juni is noodzakelijk

Laat weten of je een maaltijd bestelt.

weekends@yogafederatie.be

tel: 0474 70 84 61

MIDDAGMAAL BESTELLEN:

20 € overschrijven voor 1 juni

op BE25 3900 6740 8082 van YFN vzw

Mededeling: naam + middagmaal 16 juni

MEENEMEN

je yogamat

BEREIKBAARHEID:

per wagen en met het openbaar vervoer:

zie: www.groenhove.net/Contact.aspx