

YOGA

FABIENNE
De Buysere

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

Op ontdekking

Zomerstage
9-14 aug 2020
te Cugnon
(Ardennen)



OP ONTDEKKING

Hoe vaak in je leven neem je echt even tijd voor jezelf? Om even stil te staan? Om tijd, rust en ruimte te nemen? Om helemaal in het hier en nu te zijn?

In deze week trekken we ons terug en nemen we tijd om op ontdekking te gaan, in contact te komen, in verbinding te gaan, inzicht te verwerven in jezelf, de ander, de wereld.

Lichaams- en ademhalingsoefeningen, reflectie en meditatie volgens de kriya-yoga van Patanjali ondersteunen deze ontdekkingsreis.

We heten je hiervoor welkom in de vakantiewoning, PureSemois, gelegen op een voormalige camping te Cugnon. Je zal er genieten van de rust van de mooie Semois rivier in de groene vallei. De yogazaal bevindt zich midden in de natuur.

De privé-tuin, het openlucht zwembad, de meerdere terrassen, het speelveld en het lekker en gezond eten dragen bij tot een deugddoende vakantie.

PROGRAMMA

Dagelijks zijn er

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

07.45-09.00	yoga
09.00-	ontbijt
10.00-12.00	theorie & atelier
12.30-	middagmaal
16.15-18.15	theorie & yoga
19.00-	diner

Er is ook ruimte voorzien voor wandelingen, zwemmen, zonnen, lezen, ...

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

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

vakantiewoning PureSemois, rue du moulin 30, 6880 Cugnon

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



Aankomst zondagnamiddag 9 augustus.
Ontvangst met koffie en thee tussen 14u. en 18u. De stage start effectief om 18u. De stage eindigt op vrijdag 14 augustus om 10u00.

Prijzen:

yogalessen, logies en maaltijden

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



In de gîte

€590 in een 2-persoonskamer

€525 in een slaapkamer tot 4 personen

€750 in een éénpersoonskamer / indien beschikbaar

Op het terrein

€440 kamperen op het terrein.

Vroegboek-korting : -€40 bij inschrijven en betalen van €100 voorschot voor 1 mei.

Je inschrijving is volledig na betaling. Betalen op rekening BE13 0016 9394 4039 met vermelding yogastage augustus 2020 en je naam. Bij annuleren na 1 juli wordt €100 weerhouden.





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 ademhalingstechnieken, mantra's, meditatie, ... Deze middelen worden aangepast aan de noden van elk individu en niet omgekeerd. Yoga is er voor iedereen