



YOGA TE HERENTALS

SEVA YOGA KEMPEN

verzorgt

Op donderdag 1 februari 2018 start er een lessenreeks voor beginners



In **18 lessen** wordt de basis aangeleerd voor een degelijke yogapraktijk.

Daarna kan men in onze school de lessen voor gevorderden volgen.

Gedurende deze lessen worden **25 verschillende yogahoudingen** aangeleerd en **26 verschillende uitvoeringswijzen**.

Men leert er de **buikademhaling, borstademhaling, flankademhaling** en de **volledige of yogische ademhaling**.

Daarna worden de **basistechnieken van prânâyâma** aangeleerd.

Vanaf de eerste les leert men zich te **ontspannen** en elke les eindigt met een korte **meditatie**.

Yoga is geen gymnastiek !

Er wordt geoefend met **ononderbroken lichaamsbewustzijn** en **adembewustzijn** en de **beweging volgt de adem** op een fysio-logische manier.

Geleidelijk aan worden er een twaalftal verschillende aandachtspunten aangeleerd waarmee rekening gehouden wordt tijdens het oefenen. Zij geven subtiliteit en diepgang aan het oefenen.

De lessen gaan door in de turnzaal van de Basisschool (W)Onderwijs, Nonnenstraat 14—16. De parking is toegankelijk vanaf de Coppelandstraat, tegenover Nr. 73 (achter het Administratief Centrum).

Meer info over de lessen op : <http://www.sevayoga.be/waarom-liever-onze-lessen/>

Praktische wenken op : <http://www.sevayoga.be/praktische-wenken/>

De lessen worden gegeven door Flor Stickens : info@sevayoga.be

tel. : 014 21 06 76 - webstek : www.sevayoga.be

Er starten ook beginnerslessen in Meerhout en in O.L.V. Olen, zie voor meer details :

<http://www.sevayoga.be/details-over-de-lessen/>)

De leraars hebben allemaal een diploma erkend door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België, wat inhoudt dat ze minstens 500 uur opleiding genoten hebben, gespreid over minstens 4 jaar.