de Blikopener
yoga opleidingen

Voor onderstaande activiteiten, aanmelding en verdere informatie kun je mailen naar fam.thart@home.nl, huisunisis@gmail.com of bellen naar: 0135356137.

De hieronder vermelde BIJSCHOLINGEN zijn erkend volgens de richtlijnen van De Vereniging voor Yogadocenten Nederland.

OPEN DAG de Blikopener YOGA opleidingen
Tijdens deze dag krijg je een indruk van ons lesaanbod en maak je kennis met een aantal docenten van de opleiding.
In het programma komen aan bod: Hathayoga met de daarbij essentiële ademtraining, Mantrayoga en Yoga Nidra.
DATA: Zaterdag 5 september 2020.
Je bent vanaf 10.30 u welkom met thee en koffie. Om 11 u start ons programma, dat om uiterlijk 15 u beëindigd zal worden.
KOSTEN: Toegang is vrij.
BENODIGDHEDEN: Makkelijk zittende kleding.
Kussentjes en dekentjes zijn aanwezig in de zaal.
AANMELDEN: Er kunnen op dit moment max. 10 p in de zaal.
Aanmelding en informatie via bovenstaand email-adres.

YOGA ORIËNTATIE-OPLEIDING
De cyclus Yoga Oriëntatie geeft je meer inzicht in het gehele yoga-proces, praktisch en theoretisch. Het is interessant voor degenen, die zich willen oriënteren op de Yoga Opleiding en mensen, die zich meer willen verdiepen.
Je maakt op een speelse oriënterende manier kennis met andere yogavormen (o.m. hathayoga, raja yoga, mantra yoga). Verder komt ook aan bod: houding, ademtraining, ontspanning, subtiele anatomie, meditatie en filosofie, verschilsdenken (swabhawat) en de chakraleer.
DATA/ TIJD: Op do-avond (19.30 - 22 u), steeds 1 x in de 14 dagen: 3 en 17 sep, 1, 15 en 29 okt, 12 en 26 nov, 3 en 17 dec 2020.
DOCENT: Hans ‘t Hart en Natasja de Senerpont Domis
KOSTEN: € 385,- : incl. syllabus en 9 extra yogatrainingen, te volgen op een reguliere les, mits er plek is. Op dit moment kunnen er maar 10 p in de zaal. Voorafgaand aan de opleiding is er les van 18 - 19 u.

YOGADAG op zondag: YOGA en KLANK
De wereld is geluid. *Geluid is hoorbaar geworden licht en licht is zichtbaar geworden geluid.* Op deze yogadag gebruiken we de stem als instrument in het oefenen. Je werkt vanuit de houdingen, Pranayama en concentratie/meditatie. Door herhaling van specifieke klanken kunnen deze diep in ons doordringen. De opgeroepen vibratie kan ons in overeenstemming brengen met onze individuele toon….. uniek en onvergelijkbaar.
VOOR WIE?: beginners en gevorderden (maximaal 10 p).
DAG: zondag 27 sep 2020 10 - 17 u (dag kan iets uitlopen)
DOCENTEN: Hans ‘t Hart en Natasja de Senerpont Domis
VYN: 7 punten
KOSTEN: € 85,- (plus versnaperingen, koffie en thee plus dictaten).