

ERVARINGEN

Ik ervaar nog dagelijks veiligheid en energie uit de ontlading die de yogaweek mij gaf. (Lisette)

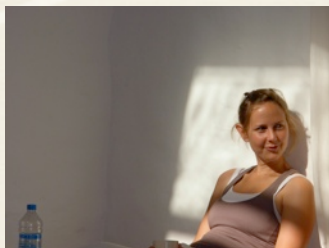
Yoga is iets heel anders dan jezelf te dwingen lang in een ongemakkelijke houding te zitten. Katja's lessen maken het makkelijker om vriendjes te worden met mezelf. (Marjolein)

Ik vond het fijn om voor de komst van mijn eerste kindje een week met mezelf te zijn. In de yogaweek ervaarde ik een hele persoons-gerichte aanpak, waardoor nieuwe inzichten ontstonden. Ik kreeg de ruimte om zelf te ontdekken zonder oordelen. (Nicolette)

Een bijzondere week; prachtige omgeving, fijne groep, lekker eten en Katja die het bijzondere vermogen en durf heeft om te zien wat er schuil gaat achter het ogenschijnlijk. (Merijn)

Vorig jaar ben ik overspannen geraakt. De yoga week in Frankrijk heeft me toen op een heel belangrijk moment erg geholpen om mijn eigen kracht weer te voelen. (Martijn)

Ik wist niet dat ik me zo kon voelen. (Esmée)



Van tevoren dacht ik dat we met name aan de slag zouden gaan met yoga. Dit is ook zo, maar de week is veel meer dan dat. De combinatie van meditatie, yoga, ademhalingsoefeningen en systemische inzichten maakt het tot een compleet geheel.! (Joni)



'Yoga en meditatie herinneren mij aan de ruimte voor mezelf, vergroten mijn vrijheid, levensvreugde en stilte en helpen me te ontladen.

Ik ben Katja Vermeulen en 9 jaar actief op het gebied van Yoga en meditatie. Ik heb ervaringen met o.a. Hatha, Radja, Bikram, Vipassena, Tantra.

Mijn persoonlijke stijl is veel aandacht en verdieping, met speelsheid en humor erin verweven.

De Hatha yogadocenten opleiding heb ik gevolgd in Amsterdam en in China o.a. de master class Sacred Energy Arts van Matthew Cohen. Ik ben familie en organisatie opsteller. In mijn lessen combineer ik mijn ervaringen vanuit verschillende technieken.

Ik heb mijn eigen trainingsbedrijf en werk als yogadocente en masseuse op de Sai Mithra Yogaschool in Amsterdam. Ik geef weken en weekenden in Nederland en Frankrijk.

Voor vragen, informatie of een
maatwerk afspraak
06-81309238 of
katjavermeulen@hotmail.com
www.katjavermeulen.nl
www.yogaweek.nl

YOGA MEDITATIE WEKEN

FRANKRIJK

2011



YOGA



yoga ruimte

De lessen zijn geschikt voor alle niveaus. Ook als je nog nooit yoga hebt gedaan kun je meteen meedoen. In de yogaweek krijg je veel persoonlijke aandacht, en de opbouw is zodanig dat je je eigen tempo en intensiteit kunt bepalen. Er zijn maximaal 10 deelnemers per week.

In de ochtend is er een yoga/meditatie les van 3 uur. De middagssessies zijn actiever waarin bijv. adem, dans, klank oefeningen en meditatie centraal staan.

De lessen zijn opgebouwd uit:

Yoga-houdingen, om de houding te verbeteren en om soepeler, en sterker te worden.

Adem-oefeningen, om het lichaam te reinigen en stress los te laten.

Meditatietechnieken, om de gedachten tot rust te brengen. Voor meer creativiteit, focus en een heldere geest.

Dynamische meditaties, om alle energie in je te activeren en in beweging te brengen. Hierdoor ontstaat een diepere ontspanning en kan je nieuwe mogelijkheden in jezelf ontdekken.

Ontspanningsoefeningen, om alles diep te laten inwerken, los te laten en nieuwe energie op te doen.

Mindfulness, om emoties te (h)erkennen, te voelen en vervolgens los te laten.

Systemisch werk, heeft als doel de verborgen belemmeringen binnen een systeem (gezin, persoon) zichtbaar en hanteerbaar te maken.

PROGRAMMA & OMGEVING

In het kleine gehuchtje Bonnefond, midden in de glooiende heuvels van de Combrailles staat "Maison du Silence". In deze vriendelijke, dunbevolkte streek van de Auvergne heerst rust en stilte. Deze sfeervolle omgebouwde boerderij, voorzien van een prachtige yoga en meditatie ruimte, is de ideale omgeving om tot rust te komen.. De weken zijn op basis van logies en zes uitgebreide vegetarische drie gangen menu's. Voor het ontbijt en de lunch kun je gebruik maken van de goed uitgeruste buitenkeuken. Reist u per trein? U kunt tegen een kleine vergoeding opgehaald worden in Mont Lucon.

Adres: Bonnefond, Saint Maurice pres Pionsat. 63330 Auvergne Frankrijk

AANKOMST EN VERTREK

aankomst: zaterdag vanaf 16:00 (avondeten 19:30)

vertrek: zaterdag vanaf 10:00

LESTIJDEN

Iedere dag tussen 8:00 - 11:00 en 16:00 - 18:00
woensdag van 8:00 - 11:00, deze middag is vrij, eten die avond ook op eigen gelegenheid.
woensdag middag is er de mogelijkheid een bijzondere dienst van monniken in een nabijgelegen boeddhistische tempel bij te wonen.

DATA 2011 *

19 t/m 26 maart

16 t/m 23 april

14 t/m 21 mei

11 t/m 18 juni (raw-food week met kok Sandra de Vos)

6 t/m 13 aug

8 t/m 15 oktober

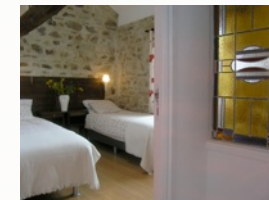
PRIJZEN

half pension €595,- p.p. (2 pers kamer)

- ook andere data mogelijk op aanvraag.



slaapkamer



slaapkamer



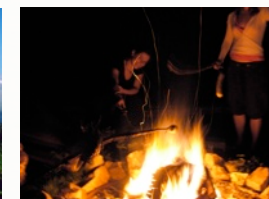
yoga



meditatie



boeddhistische tempel



kampvuur



buis



terrasje



tuin