

Terugkeer naar het Zelf

1, 4 of 7 daagse Integrale Yoga & Ayurveda retraite in Zeeland

1 t/m 7 juli



"Al het leven is Yoga"

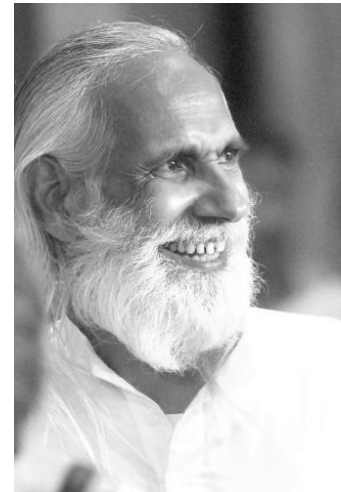
Yoga is in feite een discipline van het leven, dat alle dimensies van de mens en het dagelijks leven omvat. Het gaat veel verder dan enkel een lichamelijke activiteit. Wij nodigen je uit voor een diepgaande, regeneratieve, verenigende, multidimensionale en spirituele yoga.

Het dagprogramma:

- 6:30-7:30: Pranayama - ademhalingsoefeningen
- 7:30-8:30: *Ontbijt
- 8:30-9:30: Meditatie van het hart
- 9:30-10:30: Yoganidra
Tijdens deze Yoga Nidra leer je om bewust tot diepe ontspanning te komen. Yoga Nidra is een staat van dynamische slaap. Het is een methode om tot complete fysieke, mentale en emotionele ontspanning te komen
- 10:30-12:30: Yoga-Asana's. Houdingen om de ontspanning, souplesse en de bloedcirculatie van het lichaam te verbeteren
- 12:30-13:30: *Ayurvedische lunch op basis van biologische producten
- 13:30-15:30: Vrij te besteden
- 15:30-16:30: In stilte wandelen
- 16:30-17:30: Yoganidra
- 17:30-18:30: Pranayama
- 18:30-19:30: *Diner
- 19:30-21:00: Bhajans, vraag & antwoord van/aan Ramchandra
- 21:00-21:30: Meditatie van het hart

* Maaltijden zijn optioneel en los bij te boeken.

De workshops worden gegeven door Ramchandra.



Ramchandra werd geboren in een zeer arme familie in Nepal, in een afgelegen dorp van de Himalaya.. De levensomstandigheden waren zo erbarmelijk dat hij op 12 jarige leeftijd wegliep en naar India vertrok waar hij werk hoopte te vinden. Op zijn reis naar India ziet hij voor het eerst auto's, treinen, elektriciteit... Vele jaren & vele avonturen later komt hij in de Ashram van Sri Aurobindo en De Moeder in Pondicherry terecht.

Na geruime tijd keert hij terug naar zijn geboorteland Nepal. Hij ziet de armoede en trekt zich het leed van de vele straatkinderen aan. Zo begon hij ruim 25 jaar geleden een Ashram nabij Kathmandu, met één lemen hut en één koe om deze kansloze kinderen een toekomst te bieden.

Momenteel biedt Sri Aurobindo Yoga Mandir (Ashram) aan ruim 100 straatkinderen onderdak & onderwijs. Ze hebben er een lesprogramma met o.a. Yoga, meditatie, hygiëne, toneel maar bijvoorbeeld ook Frans. En dat alles in de Geest van Sri Aurobindo en De Moeder.

Praktisch:

7 dagen :	1 juli t/m 7 juli
4 dagen:	1 t/m 4 juli of 4 t/m 7 juli
Aanvang programma 1 ^e dag:	10.30 uur
Einde programma laatste dag:	13.30 uur
1 dag retraite:	2 juli t/m 6 juli Begint om 6.30 u en eindigt om 21.30 uur
Locatie:	De Kunstwei, Wolphaartsdijk

De workshops worden in het Engels gegeven. Nederlands sprekende begeleiding is aanwezig.

De opbrengst komt ten goede aan de Ashram in Kathmandu. <https://www.auronepal.org/>

Tarieven:

Dagprogramma:	€ 390.- p.p. bij een verblijf van 7 dagen
Dagprogramma:	€ 230.- p.p. bij een verblijf van 4 dagen
Dagprogramma:	€ 85.- p.p. voor 1 dag

(dit is exclusief maaltijden en overnachten)

Ayurvedische/ vegetarische/ biologische maaltijden

€ 210.- p.p. bij een verblijf van 7 dagen,

€ 130.- bij een verblijf van 4 dagen.

€ 35.- p.p. bij een verblijf van 1 dag.



Overnachten

Je kunt op de locatie ook blijven logeren. In een eigen tent of camper. Of je boekt een bed bij De Kunstwei. Meer informatie hierover vind je op:

de Kunstwei

a: Perponcherpolderweg 1

p: 4471RX Wolphaartsdijk

t: 06 29394507

e: info@dekunstwei.nl

s: www.dekunstwei.nl



Wil je reserveren? Of meer info? Neem dan contact op met :

Dalilah Abdoun

dalilah@kpnmail.nl

06-20488884

www.dalilah.nl