

Flying jumps and floating

WORKSHOP ASHTANGA YOGA
Zondag 9 november 2008



Alberto Paganini in Middelburg

Alberto Paganini is yogaleraar en adembegeleider met meer dan dertig jaar ervaring. Hij bestudeerde onder andere Sivananda, Iyengar, Hathaen Ashtanga yoga. Onder zijn leraren zijn Shiva Rea, B.K.S. Iyengar, Manju Jois, David Swenson en Robert Boustany. Door het contact met diverse leraren, methodes en meesters ontwikkelde hij een eigen weg. Geboren in Italië, verhuisde hij in 1993 naar België, waar hij yogaschool en -lerarenopleiding SOMA startte. www.yogasoma.be



Deel 1 -10.00-12.30 uur: **Ashtanga yoga full first serie**

Ervaar de volledige eerste serie onder begeleiding van Alberto Paganini. In de first serie vloeien gedurende een kleine 2 uur asana's en vinyasa's in elkaar over, steeds ondersteund door de Ujjayi – ademhaling en de Bhandas. Na een weldoende ontspanning kunnen we ervaren hoe onze kracht en vitaliteit zijn toegenomen en voelen wij ons rustiger en dieper in contact met ons Zelf. We sluiten de sessies af met Pranayama en Mantras.

Deel 2 -13.30-16.00 uur: **Flying floating and jumps**

Leer alles over armbalans, zweven, afzetten en landen tijdens je sprong. Alles over het verbeteren van de sprongen tijdens de zonnegroeten en het landen tussen je benen in een vinyasa. Tijdens een yoga flow waar het accent wordt gelegd op armbalans (de basis voor een goede sprong) zal Alberto je laten ervaren hoe je op de juiste manier je sprong maakt.



Datum:	9 november 2008
Lokatie:	Schuttershofstudio Schuttershofstraat 1A 4331 PN Middelburg
Bijdrage:	€50,- voor de hele dag (of €30,- per dagdeel) Het aantal plaatsen is beperkt
Inschrijven:	annemieke@vanderzouwen.com
Verder informatie:	www.yogapassie.nl of 06-16014685