



MANJU JOIS 2015

Teachers Training Ashtanga Yoga:

Full First series (1e series) & intro to Intermediate (2e series)

Van maandag 13 juli t/m vrijdag 17 juli 2015 in Domburg

Manju Jois, de enige zoon van Sri K. Pattabhi Jois (grondlegger en 'vader' van de hedendaagse Ashtanga yoga), komt in juli 2015 weer naar Nederland voor een 5-daagse Ashtanga Yoga Teacher Training.

Manju geeft al ruim 40 jaar les over de hele wereld. Hij doceert geheel volgens de traditie. In de training komt onder andere aan bod: led classes, Sanskriet benamingen, adjustments, meditatieve chants, pranayama's en asana's.

- ❖ **Diepgaande persoonlijke practice**
Het is verbazingwekkend hoe de meeste deelnemers na een paar dagen in houdingen komen die daarvoor onmogelijk leken. Voor alle houdingen zijn differentiaties, zodat iedereen mee kan doen.
- ❖ **Full First series en introductie 2e series**
Iedere dag wordt de volledige First series beoefend.
- ❖ **Asana's en vinyasa's (1e series)**
De traditionele juiste volgorde, Sanskriet benamingen, techniek van de asana's en vinyasa's worden geleerd.
- ❖ **Adjustments 1^e serie**
Je leert de Hands-on Adjustments (correcties/ veranderingen) toepassen voor de gevorderde yogi.
- ❖ **Chanting en pranayama's**

Je ontvangt een prachtig manual, tijdens de training wordt hier gebruik van gemaakt. Na voltooiing van de cursus ontvangt de cursist een certificaat van deelname.

De teacher training is toegankelijk voor iedereen die Ashtanga yoga beoefend, lessen doceert of wilt gaan doceren.



- Datum:** 13 t/m 17 juli 2015 van 9.00 – 14.00 uur
- Locatie:** Sport- en Ontmoetingscentrum Schuttershof,
Kanonweistraat 30 Domburg
- Kosten:** €590,- voor 5 dagen, (inclusief weekend workshop €690,-)
Het aantal plaatsen is beperkt, reserveer met een
aanbetaling van €200,-.
- Inschrijven:** awg@zeelandnet.nl
- Informatie:** www.ashtanga-academy.nl of 06-81664463