

WORKSHOP ASHTANGA YOGA - YOGADANS

Zondag 27 april 2008



Alberto Paganini in Middelburg

Alberto Paganini is yogaleraar en adembegeleider met meer dan dertig jaar ervaring. Hij bestudeerde onder andere Sivananda, Iyengar, Hatha en 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 in elkaar over, steeds ondersteund door de Ujjaij – ademhaling en de Bhanda's. 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 **Yogadans: Flow met de elementen**

Een ervaring die vrijheid, ritme en fantasie toevoegt aan het yogagebeuren en tegelijkertijd structuur en richting geeft aan het vrije dansen. Het wordt op muziek beoefend en is geschikt voor iedereen die van yoga en/of dansen houdt. Activeer je levensenergie en stroom mee met de flow van de elementen.

Adem, beweeg en voel de pulsaties van het leven.

Phritvi – aarde: de stabiliserende en vormgevende kracht: structuur en steun.

Apas-water: de drager van de levensenergie: de zuiverende vloeiende stroming.

Agni-vuur: de actieve, dynamische, transformerende en vitaliserende kracht.

Vayu-lucht: de vitale en bevrijdende beweging van prana en ademhaling.

Ether-ruimte: het contact en perceptie van de ruimte, op subtiel niveau.



Datum:	27 april 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