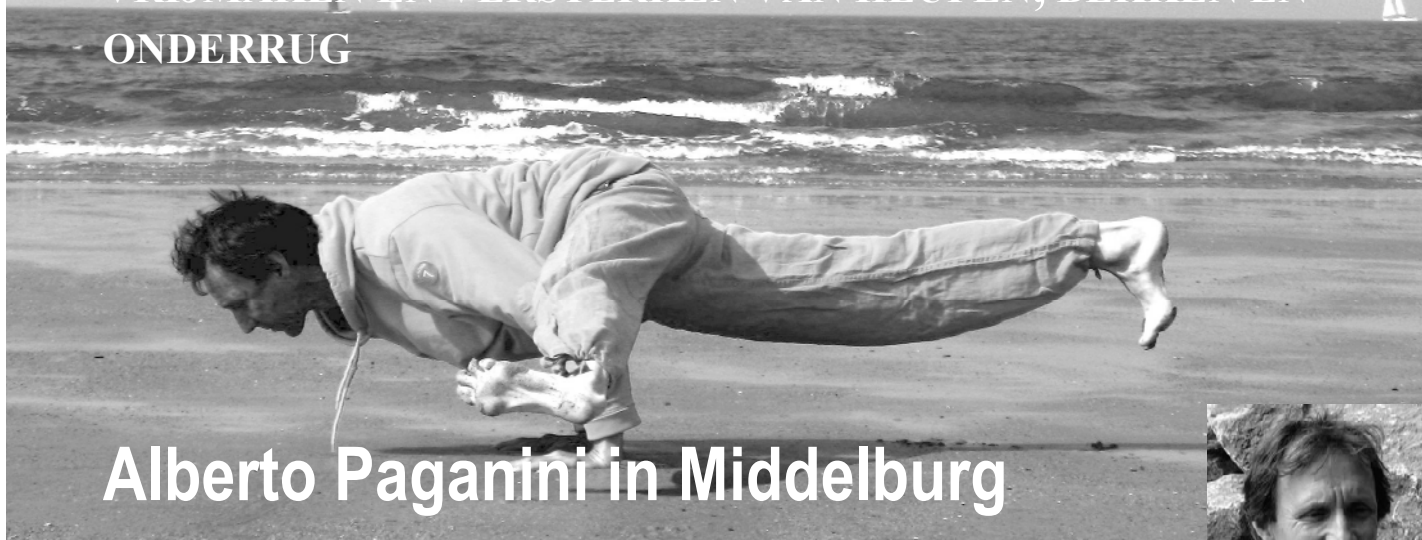


WORKSHOP ASHTANGA YOGA

Zondag 17 mei 2009

VRIJMAKEN EN VERSTERKEN VAN HEUPEN, BEKKEN EN
ONDERRUG



Alberto Paganini in Middelburg



Lesgever

Alberto Paganini is yogaleraar en adembegeleider met meer dan dertig jaar ervaring. Hij bestudeerde onder andere Sivananda, Iyengar, Hathaen Ashtanga yoga. Onderzijn 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 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: **Vrijmaken en versterken van heupen, bekken en onderrug**

Alberto zal doeltreffende oefeningen aanbieden voor het vrijmaken en versterken van heupen, bekken en onderrug. Tijdens een yoga flow zal hij je laten ervaren hoe je met de juiste asanas, varianten en aanpassingen dit bereikt. Deze kennis die je opdoet kan je voor je eigen practice gebruiken of als docent tijdens je lessen toepassen.



Datum:	Zondag 17 mei 2009
Lokatie:	Schuttershofstudio Schuttershofstraat 1A 4331 PN Middelburg
Bijdrage:	€60,- voor de hele dag (of €40,- per dagdeel) Het aantal plaatsen is beperkt
Inschrijven:	annemieke@vanderzouwen.com
Verder informatie:	www.yogapassie.nl of 06-16014685

