

MANJU JOIS in Nederland

WORKSHOP ASHTANGA YOGA

Van zondag 19 juli tot 21 juli 2009 in Middelburg



Manju Jais, de enige zoon van Sri K. Pattabhi Jais (grondlegger en 'vader' van de hedendaagse Ashtanga yoga), komt in juli naar Nederland voor een 3-daagse Ashtanga Yoga Intensive workshop.

Manju Jais (63) begon als kind van zeven met yoga, onder de hoede van zijn vader Sri K. Pattabhi Jais. Op zijn vijftiende begon hij samen met zijn vader les te geven. In 1975 werden ze uitgenodigd om naar de Verenigde Staten te komen, dat was het begin van de enorme vlucht die Ashtanga yoga sindsdien in het westen heeft genomen.

Manju geeft al ruim 40 jaar met les over de hele wereld. Geheel volgens traditie zal hij ons de Ashtanga yoga doceren: Lead class, Sanskriet benamingen, meditatieve chants, pranayama's en asana's.

Ook zal hij de intermediate serie (2e serie) introduceren.

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.

De workshop is toegankelijk voor iedereen, voor zowel de beginnende als de gevorderde yoga beoefenaar.

Zondag 19, maandag 20, dinsdag 21 juli 2009

Van 9.00 uur t/m 15.00 uur (waarvan een uur pauze) Ashtanga yoga series, houdingen, Pranayama en chanting.



Datum: Zondag 19, maandag 20 en dinsdag 21 juli

Lokatie: Padma Stichting
Verwerijstraat 51
4331 TB Middelburg

Bijdrage: €250,- voor 3 dagen
Het aantal plaatsen is beperkt

Inschrijven: annemieke@vanderzouwen.com

Verder informatie: www.yogapassie.nl of 06-16014685

www.yogapassie.nl

