



MANJU JOIS 2014

TEACHER TRAINING ASHTANGA YOGA THE FIRST SERIES (1e series)

Van maandag 14 juli t/m vrijdag 18 juli 2014 in Domburg

Manju Jois, de enige zoon van Sri K. Pattabhi Jois (grondlegger en 'vader' van de hedendaagse Ashtanga yoga), komt in juli 2014 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 class, 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**
Iedere dag zal de volledige First series beoefend worden.
- ❖ **Asana's en vinyasa's (1e series)**
De traditionele juiste volgorde, Sanskriet benamingen en techniek van de asana's en vinyasa's worden aangeleerd.
- ❖ **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 (25 uur).

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



Datum:	14 t/m 18 juli 2014 van 8.30 - 13.30 uur
Locatie:	Sport- en Ontmoetingscentrum Schuttershof, Kanonweistraat 30 Domburg
Kosten:	€590,- voor 5 dagen Het aantal plaatsen is beperkt
Inschrijven:	awg@zeelandnet.nl
Informatie:	www.yogapassie.nl of 06-81664463