

# LED CLASSES FULL FIRST SERIES

## MANJU JOIS in Nederland

### Workshop ASHTANGA YOGA

Zaterdag 18 juli en zondag 19 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 naar Nederland voor een 2-daagse Ashtanga yoga workshop.

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

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.

## **ASHTANGA YOGA FIRST SERIES, VOLLEDIG VOLGENS DE TRADITIES (INTRODUCTIE VAN HET SANSKRIT TELLEN), PRANAYAMA, CHANTING EN VRAGEN BEANTWOORDEN.**

Zaterdag 18 juli van 10.00 tot 13.00 uur

Zondag 19 juli van 10.00 tot 13.00 uur

**Kosten: €160,-**

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



Datum:	Zaterdag 18 en zondag 19 juli 2015. (van 10.00 tot 13.00 uur)
Locatie:	Sport- en Ontmoetingscentrum Schuttershof, Kanonweistraat 30 Domburg
Kosten:	€160,- voor beide dagen Het aantal plaatsen is beperkt
Inschrijven:	<a href="mailto:awg@zeelandnet.nl">awg@zeelandnet.nl</a>
Informatie:	<a href="http://www.ashtanga-academy.nl">www.ashtanga-academy.nl</a> of 06-81664463