

THE FIRST SERIES (1e series) TEACHER TRAINING ASHTANGA YOGA **MANJU JOIS** in Nederland

Van dinsdag 3 juli t/m vrijdag 6 juli 2012 in Domburg



Manju Jois, de enige zoon van Sri K. Pattabhi Jois (grondlegger en 'vader' van de hedendaagse Ashtanga yoga), komt in juli 2012 weer naar Nederland voor een 4-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: lead 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. Ook is het mogelijk om vragen over de First series te stellen.
- ❖ **The First series (1e series)**
De asana's worden besproken, aangeleerd, je leert de Sanskriet benaming en de adjustments toe passen.
- ❖ **Adjustments 1^e serie**
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. De teacher training is toegankelijk voor iedereen die Ashtanga yoga lessen doceert of wilt gaan doceren.



Datum: 3 t/m 6 juli 2012 van 9.00-12.00 en 13.00-16.00 uur

Lokatie: Sport- en Ontmoetingscentrum Schuttershof,
Kanonweistraat 30
Domburg

Bijdrage: €590,- voor 4 dagen (24 uur)
Het aantal plaatsen is beperkt

Inschrijven: awg@zeelandnet.nl

Verder informatie: www.yogapassie.nl of 06-81664463