



ASHTANGA YOGA

ASHTANGA YOGA WERKT MET EEN SPECIFIEKE REEKS VAN LICHAAMSHOUDINGEN – ASANAS. DIE VLOEIEN IN ELKAAR OVER DOOR ADEMHALING EN BEWEGING SAMEN TE LATEN VERLOPEN - DIT IS VINYASA. ELKE REEKS BEGINT MET DE ZONNEGROET, VERLOOPT DAN IN STAANDE EN ZITTENDE LICHAAMSHOUDINGEN EN EINDIGT MET HERSTELLENDEN HOUDINGEN.

WANNEER DIT CORRECT WORDT UITGEOEFEND, WORDT HET LICHAAM GEZUIVERD EN GESTERKT EN DE GEEST RUSTIG EN GECONCENTREERD.

DE ASHTANGA-BEOEFENING VERLOOPT VLOEIEND MET GELIJKMATIGE ADEMHALING (UJJAYI), GEBUNDELDE SPIERKRACHT (BANDHAS) EN STRAK GERICHTE BLIK (DRISTI). DE COMBINATIE VAN DEZE 3 AANDACHTSPUNTEN ZORGT VOOR CONTINUÏTEIT EN STABILITEIT BINNEN DE REEKS.

LOT EN SITTI STUDEERDEN IN MYSORE, INDIA, BIJ DE OORSPRONKELIJKE LERAARS VAN ASHTANGA YOGA. ZE WERDEN ER ERKEND OM ZELF DE ASHTANGA SERIES DOOR TE GEVEN.

WWW.BODHITREE-YOGA.BE



LOSSE LES: 10 €
10 -BEURTENKAART: 90 €
STUDENTEN: 10 € / 70 €

ZON 10.30 - 11.30 U.
DI 19.30 - 20.30 U.
