



Onze verblijfplaats – Mas La Fayette

Cardet – Languedoc Rousillon

Deze yogavakantie wordt georganiseerd op het prachtig landgoed Maslafayette in Cardet (Zuid-Frankrijk).

Het is een inspirerende plek geworden waar pure eenvoud en warme schoonheid de sleutelwoorden vormen.
Mas Lafayette is de ideale plaats om te herbronnen ...

De keukenploeg kan ontzettend lekker koken en verzorgt voor ons deze week alle vegetarische maaltijden, of gewone maaltijden, geserveerd op het terras met fenomenaal uitzicht over binnentuin.

► Link verblijf: <http://www.maslafayette.com/>



Programma van onze yogaweek

In deze week staat thuiskomen bij jezelf centraal.

Net als een rups ontpopt in een vlinder – wordt deze week ook een echt transformatieproces.

Om volledig thuis te komen moeten we op verschillende domeinen werken:

- We gaan ons lichaam openen
- We laten onze energie dieper in het lichaam indringen
- We leren onze geest te trainen om kalm en helder te worden
- We verwerven nieuwe inzichten tussen de relatie met onszelf, met de andere en het leven



Technieken die we integreren

We gaan aan de slag met:

- * Lichaamstechnieken (yoga) :
 - * Lu Jong, Tibetan Healing Yoga (I en/of II)
 - * Tog Chöd, wijsheidszwaard yoga
 - * Ademhalingsyoga: Tsa Lung
- * Wijsheid uit de Boeddhistische psychologie
- * Mindfulness – technieken om een kalme en rustige geest te genereren.
- * Heartfulness (compassion) technieken



Hoe ziet een dag in een yogaweek eruit

We starten de dag met een half uurtje yoga en meditatie.
De ideale manier om de dag te starten.

De voormiddag staat in het teken van jezelf en je eigen bewustwordingsproces.

In de namiddag kan je gewoon genieten van deze prachtige locatie ... een boek lezen, rusten, zwemmen, wandelingen maken ...

In de late namiddag trekken we de natuur in om de oefeningen en meditaties te integreren.

Ben jij er klaar voor?

Neem dan contact op maaike@tarayogini.be