

ACHTERGROND OVER JE LERAAR EN DE TRADITIES

Sofie Van Mensel - Erkend yogaleraar.

Geschoold via een basisopleiding van 5 jaar (> 700 uren) en een nascholing van 3 jaar (+/-200 uren) in

- de technische grondvesten en filosofie van yoga
- anatomie van het bewegingsapparaat, in de algemene fysiologie en haar toepassing in yoga
- de technieken van prânâyâma, mudrâ, diepe relaxatie, meditatie en in Stilte
- het kwalitatief onderwijzen en opstellen van verantwoorde en doelgerichte oefenschema's voor individueel en collectief onderricht en dit vanuit 2 grote, authentieke tradities:



Âsana volgens de viniyoga traditie van Shrî Krishnâmachârya.

De term Viniyoga komt uit het geschrift "Yoga Rahasya" van Shrî Nâthamuni (900 A.D.). Uit deze familie stamt Shrî Krishnâmachârya, één van de meest invloedrijke yogaleraars ooit. Hij was ook âyurvedisch leraar. Enkele van zijn studenten zijn: Indra Devi, K. Pattabhi Jois (Ashtanga Yoga), B.K.S. Iyengar (Iyengar Yoga) en T.K.V. Desikachar, Krishnâmachârya's zoon. Deze werkte na zijn overlijden de viniyoga verder uit.

Relaxatie en Meditatie volgens de 5000 jaar oude traditie van de Himâlaya's.

zoals onderwezen door Swâmî Râma en Swâmî Veda Bhârâtî.

Ik ben in deze traditie geïnitieerd in 2017 door Swâmî Mâ Râdha Bharatî

ACHTERGROND OVER YOGA EN DE LESSEN

Graag vraag ik om onderstaande pagina door te nemen:

<https://per-neser.org/authentieke-yoga-en-meditatie>

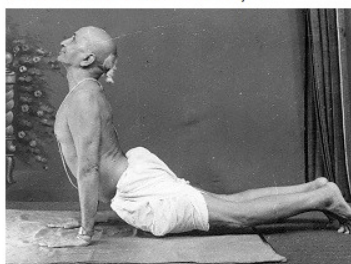
AUTHENTIEKE YOGA & MEDITATIE

Op deze pagina kan je oa. meer info terugvinden:

- [OVER DE TRADITIES](#)
- [OPBOUW & VOORDELEN VAN YOGA](#)
- [OVER DE WORTELS VAN YOGA](#)
- [WEKELIJKSE LESSEN](#)

Dit zorgt ervoor dat we vanaf de allereerste les meteen naar de Kern kunnen gaan van de lessen!

- Âsana en Prânâyâma volgens de viniyoga traditie van Krishnâmachârya.
- Relaxatie en Meditatie volgens de 5000 jaar oude traditie van de Himâlaya's



PRAKTISCH VOOR ELKE LES

Draag makkelijke, loszittende kledij – kleeft je in laagjes zodat je iets aan of uit kan schieten indien te warm/koud. Breng een dekentje mee en een **klein** kussentje. Zorg voor propere voeten. Je oefent op blote voeten op je mat. Voorzie een yogamat. Als beginner volstaat een goedkoop antislip yogamatje van bv. Kruidvat, Zeeman of Action. Wie na een tijd een *degelijke* yogamat (langer, dikker en breder dan de soms zelfs erg dure standaard matten) wenst aan te kopen, kan ik de nodige info bezorgen omtrent de door ons geadviseerde matten (30€).

PARKING & AANKOMST:

Wie dichtbij woont, komt best met de **fiets**. Dat is een goed voor het milieu en maakt het hoofd leeg.

Er is een fietsparking direct links op de oprit.

Wie met de **wagen** komt, parkeert eerst op de oprit ; rijd hiervoor zo ver mogelijk naar achteren: je kan 2 aan 2 parkeren, zo kunnen er 6 tot 8 auto's staan.

Wanneer volzet kan je vóór het huis parkeren met de neus van de wagen naar de woning.

Wie een lange wagen heeft, parkeert steeds op de oprit voor veiligheidsredenen (!) zodat je niet op de straat staat.

Als alles vol staat, mag er NIET bij de burens geparkeerd worden, ook niet aan de overzijde.

Kom daarom voldoende op tijd, zodat je de tijd om elders te moeten parkeren incalculeert.

Alternatieve parkings:

Op 5 min. wandelafstand liggen de terreinen van Chiro Achter Olen.

Deze parkings vindt je door de Violetstraat-Geraniumstraat in te rijden, zie op het plannetje de zwarte pijl →

Na een 100 tal meter is er rechts een grasparking van de Chiro (recht tegenover huis nr 15).

Je komt dan te voet naar hier, zie stippelpijl ←

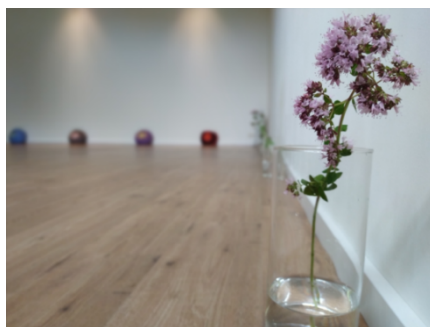
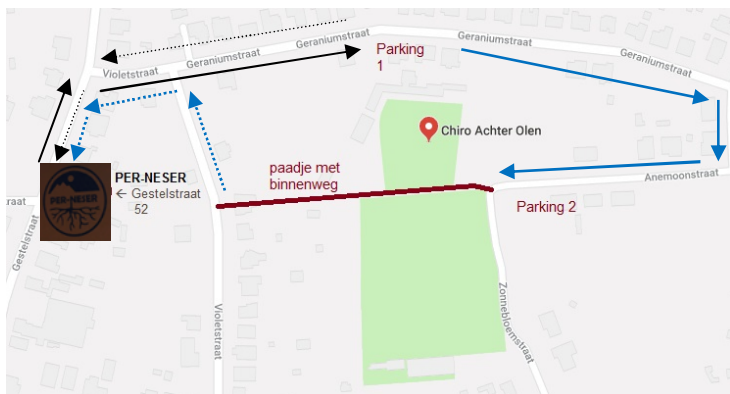
Mocht Parking 1 vol zijn, rijd je verder → de Geraniumstraat ten einde en 2x rechts de Anemoonstraat in.

Je ziet dan voor je de voetbalterreinen en passeert eerst rechts nog een parking voor 25 auto's (parking2)

Je kan dan via het binnenpaadje (rode dikke lijn) te voet naar hier komen ←

De **ZAAL** bereik je via de oprit zelf. Je gaat naar de witte achterbouw en neemt daar de grijze deur.

Deze deur gaat pas open 15 min vóór de les.



De deur naar de ontvangstruimte gaat open 15min vóór aanvang van een les.

Er worden vaak 2 lessen na mekaar gegeven (18:15-19:45 en 20:15-21:45) Wanneer je les volgt om 20:15 kom je met de wagen best toe vanaf 20u. Dan zullen de meeste wagens van de eerste les reeds weg zijn. In geval er nog een les bezig is, wacht je in stilte buiten aub. Wil je graag praten, ga dan aan de poort aan de straat staan.

GSM laat je best in de wagen, of deze blijft in je handtas op **vliegtuigstand** zodat er geen getril doorkomt.

Er mogen **GEEN hand-of sporttassen in de zaal** blijven tijdens de les. Zo blijft de ruimte 'sàttvisch' (sereen, zuiver).

Je doet je schoenen uit bij aankomst. Deze kunnen in de houten kasten en dan kan je alles in de zaal installeren (mat, deken, kussentje, enz.). Daarna leg je je tas in de houten kasten. Er is ook een rek voor jassen voorzien.

Er is een Co2 meter en de ruimte wordt regelmatig geventileerd. Ik vraag je om de handen regelmatig te wassen en te ontsmetten en niet naar de les te komen als je ziek bent, of als iemand thuis besmet is met covid-19.

Word je later ziek, informeer me dan zodat ik aan contact tracing kan doen.