

Seeing & Understanding Bodies Lezing & Yoga workshop met Aadil Palkhivala 17, 18 & 19 Maart Amsterdam

Dit is een bijzondere kans om te leren van een leraar die de wortels van yoga, zoals yoga echt bedoeld is, nog kent. Al 35 jaar brengt hij leraren en yogastudenten van verschillende yogastijlen, dichter naar de essentie van yoga. Een weekend met hem wordt dan ook vaak als lifechanging ervaren. Met een enorme vriendelijkheid, humor en verhalen brengt hij zijn kennis over.



Programma:

Vrijdag 17 maart 19.00 - 22.00, lezing over *De evolutie van energie volgens Sri Aurobindo*
Zijn we nu op dit moment uitgeëvolueerd? Leer in deze interactieve lezing hoe je een actieve deelnemer kunt zijn in de evolutie van je eigen bewustzijn.

Zaterdag 18 maart 10.00 - 13.00, *Seeing and Understanding Bodies*

Waar stroomt de energie en waar niet? In deze asana workshop leer je kijken naar het menselijk lichaam en zoveel mogelijk heling en energie uit een houding te halen.

Zaterdag 18 maart 15.00 - 18.00, *Strength, Poise and Balance in Inversions*

Asana geeft ons de mogelijkheid om het verouderingsproces tegen te gaan en de stroom van Prana en Apana te gebruiken om innerlijke kracht en vitaliteit te verkrijgen.

Zondag 19 maart 10.00 - 13.00, *Finding your Foundation*

Staande houdingen vormen de basis van asana. Gebruik de juiste spieren, geest en ademhaling en voel je vitaal!

Zondag 19 maart 15.00 - 18.00, *Relax Your Body, Focus Your Mind, Shine From Your Spirit*

Ons DNA blijkt te krimpen tijdens stress. Leer tijdens deze restorative workshop de tips & tricks om stress de baas te blijven om lastige momenten in het leven aan te gaan.

Prijzen:

Lezing	€ 65,- Early Bird € 50,-
Weekend Intensive	€ 425,- Early Bird € 375,-
Lezing & Weekend Intensive	€ 475,- Early Bird € 425,-
Losse workshop	€ 125,- Early Bird € 100,-
De Early Bird prijs eindigt op 28 februari 2017.	



YOGA ROOTS
AMSTERDAM



Locatie: De Nieuwe Ruimte
Nieuwe Uilenburgerstraat 106a, Amsterdam

Meld je aan of kijk voor meer informatie op:

www.yogaroots.amsterdam