



Yoga & Ayurveda Retraite in India

1 sept (31aug) – 15 sept 2024

Wat kan je verwachten?

Traditionele Yoga

Traditional yoga beoefening vanuit de authentieke oude geschriften heilzaam voor lichaam, geest als ziel. Het aanleren van Zuiveringsprocessen (Kriyas), diverse lichaamshoudingen (Asanas), de wijsheid van de ademhalingstechnieken (Pranayama) en "chanting of Mantra & Bhajans (spiritual songs) die de ziel verheffen door ervaren en authentieke YogaMaster Jyoti Soni.

Ayurvedische gezondheidsprogramma: Panchakarma

De focus van de retraite. Een specifiek gezondheidsprogramma waarbij alle toxines worden verwijderd via diverse ayurvedische behandelingen 2x daags (o.a. massages). Gezond en heerlijke Indische vegetarische maaltijden.

Cultureel Programma

De uitbundige kleuren, geluiden & vibes van India verwelkomen ons gedurende enkele culturele activiteiten. Ook hier ligt de aandacht op de ontdekking van het innerlijke; de ziel.



Meer weten?

greet.Verbergt@humanestudies.be_of www.parmarthamprana.be