



DHARMA

YOGA STUDIO

Yoga Meditatie volgens de Himalaya Yoga Meditatie Traditie

Hoestraat 13 5367AP Macharen

M: 06-51374247

E: sandrahernandezmartinez@hotmail.com



DHARMA
YOGA STUDIO

*Raja Yoga
volgens de*

Himalaya Traditie

Je leert invloed uit te oefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. je hartritme en je bloeddruk regelt. Het effect is ontspanning van lichaam en geest.

Andere gunstige effecten hebben betrekking op, onder andere, je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie en evenwicht.

Yoga-meditatie heeft deze heilzame uitwerking omdat zij – en dit is het werkelijke doel van yoga – je leidt naar jezelf, op alle niveaus.

Het eerste doel van de Traditie is om inzicht te verwerven over wie men is, zijn ware aard te ontdekken en te kennen.

De les

Ontspanning

**

Adem- en energiebeheersing

**

Joints and glands

(oefeningen om het lichaam 'wakker' te maken en de energie weer vrij te laten stromen)

**

Asana's

(fysieke oefeningen / 'zachte' Hatha Yoga)

**

Meditatie

**

Yogawetenschap en -filosofie

(Iedere les heeft een thema uit de Yogawetenschap)

Docent: Sandra Hernandez Martinez



Ik kom uit een klein dorpje in de bergen van Zuid Spanje, ver weg van alles, waar meer dan de helft van de bevolking nog in grotten woont. Daar heb ik de eerste 17 jaar van mijn leven doorgebracht en daar heb ik ook mijn eerste contact gehad met yoga. Ik was toen 12. De leerkracht van ons kleine schooltje – er waren 45 kinderen - moest geopereerd worden en werd voor drie maanden vevangen. De manier waarop de nieuw docent les gaf was heel anders dan we gewend waren: ze was vol enthousiasme en ze geloofde ook in alle mogelijkheden van de kinderen. Als extra kon een kleine groep kinderen s'avonds bij haar yogales volgen. Geweldig. Jammer genoeg moest ze al snel weer terug naar de stad. Ik zag haar nooit meer, maar de yoga is bij mij gebleven.

Pas toen ik 34 was, nadat ik veel verschillende dingen had uitprobeerd, bracht het universum mij naar de Himalaya Yoga-Meditatie Traditie. Vijf jaar geleden werd ik geïnitieerd in de Traditie, waarna ik de opleiding tot yogadocent in de Traditie ben gaan volgen. Inmiddels heb ik het eerste niveau van de opleiding behaald en ben ik een gecertificeerd yogadocent van de Traditie.

De laatste 2 jaar geef ik, op een vrijwillige basis, yogales aan volwassenen, mensen met een laag inkomen, en sinds een paar maanden ook aan moeders met kleine kinderen. Vanaf September 2016 verzorg ik ook lessen voor oudere kinderen en start ik, vanuit mijn yogastudio in Macharen, met een of meer yogacursussen.

Regelmatig reis ik naar India om mij verder te verdiepen in mijn yogastudies. Ik ben ook docent Spaans.

Lesdagen Lestijden Tarief

Locatie: Ons Welzijn-Talentcentrum *Vivaan*

Berghemseweg 8 Oss

DONDERDAG VAN 13.00 TOT 15.00 UUR

en

DONDERDAG VAN 19.00 TOT 21.00 UUR

De lessen zijn gratis voor mensen met lage inkomens.

Locatie: Dharma Yoga-studio

Hoefstraat 13 Macharen

MAANDAG VAN 19.00 TOT 21.00 UUR

en

WOENSDAG VAN 19.00 TOT 21.00 UUR

Tarief

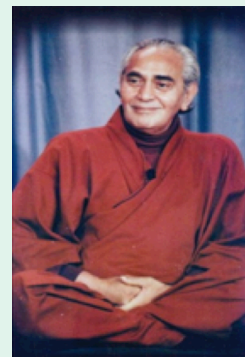
Per les: € 10

of

Stempelkaart van 5 lessen: € 45

Gratis proefles

Elke 'volle maan' van 21.00 tot 22.00 uur: gezamenlijke meditatie. (gratis)



Sri Swami Rama van de Himalavas



Sri Swami Veda Bharati