Integrale Yoga Nederland

Nieuwsbrief juni 2014

Opleidingen seizoen 2014 - 2015

Grand bazaar

Columns Agastya

Column Agastya

Jij
De geschiedenis voor het aanstaande lichaam van de mens wordt geschreven hier op aarde door de kinderen van deze tijd. Het is niet geschikt voor de aan het verleden vasthoudende mummies. Het verleden bestaat niet en heeft nooit bestaan. Hetzelfde geldt voor de toekomst. Een moment in het nu is de Eeuwigheid vlak voor je neus. Hoe makkelijk wil je het hebben? Wees eens eerlijk, heb je wel een verleden of heb je herinneringen waar je een etiket hebt opgeplakt? De toekomst die je voor ogen hebt is in werkelijkheid het aanboren van het scheppingsvermogen dat je eigen is en bent vergeten. Je dromen tot stand brengen wil niets anders zeggen dan het zichtbaar maken van het verlangen van jouw ziel. Hou je vast aan je eigen Goddelijkheid die kenbaar is achter jouw denkvermogen. Het is een onbeweeglijke stilte vol kracht, bewustzijn en liefde. Dat ben jij.
From Agastya with Love

Lieve lezer,

Het opleidingsseizoen 2013 - 2014 nadert zijn afsluiting. Het was een mooi seizoen waarin alle opleidingen, waaronder de meesteropleidingen zoals die voorheen door Agastya werden gegeven, zijn voortgezet door Lopamudra. Ook de rest van het team heeft zich volledig ingezet om alle opleidingen mogelijk te maken. Onze dank gaat vooral uit naar de prachtige mensen die wij hebben mogen ontmoeten en opleiden en met wie we zulke bijzondere ervaringen hebben mogen delen.
Met het einde van het opleidingsseizoen in zicht blikken wij in deze nieuwsbrief alvast vooruit naar het seizoen 2014 - 2015. Nieuw is de opleiding Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III waarin het bestuderen van de verschillende yogavormen in relatie tot de Yoga van synthese (Integrale Yoga) van Sri Aurobindo centraal staat.
Onze nieuwsbrieven van dit jaar staan ook in dat teken (licht op yoga).
In de nieuwsbrief van juli wordt deze lijn voortgezet met een nummer over Hatha Yoga.
Trouwe lezers van deze nieuwsbrief hebben vorige maand reeds de aankondiging gezien van de Grand Bazaar die wij op 28 juni gaan houden. Meer nieuws over de diverse activiteiten en de wijze waarop ook jij een bijdrage kunt leveren vind je in deze nieuwsbrief. Wij hopen van harte je op die dag te mogen ontmoeten. Wij hebben er in elk geval erg veel zin in!

Veel plezier met het lezen van deze nieuwsbrief en graag tot ziens in ons prachtige yogacentrum aan de Heemraadssingel te Rotterdam.

Team Integrale Yoga Nederland

Seizoen 2014 - 2015

Opleidingen Integrale Yoga Nederland

In deze nieuwsbrief vind je de voorlopige planning voor onze opleidingen.
Gaat je belangstelling uit naar een bepaalde opleiding maar kun je niet op de aangegeven dag?
Laat het ons dan gerust weten.
De planning van onze opleidingen kan nog aangepast worden.
De vermelde cursussen vinden doorgang bij voldoende aanmeldingen

Heb je belangstelling voor een opleiding en nog niet eerder kennis gemaakt met Integrale Yoga? Maak dan gerust een afspraak voor een kennismakings-gesprek en een introductieles.
Ben je al bekend met ons en wil je graag voor een nieuwe opleiding inschrijven? Maak dan gebruik van het contactformulier of neem telefonisch contact met ons op.

Graag tot ziens!

Lopamudra

Iedereen die docent wil worden heeft te maken met zijn eigen ontwikkeling en met de ontwikkeling van de leerling die voor hem of haar zit. In de lerarenopleidingen staat de ontwikkeling van de docent in opleiding centraal.
De opleidingen die hier gegeven worden zijn niet alleen aantrekkelijk voor hen die de ambitie hebben yogadocent te worden, maar ook voor mensen die behoefte hebben aan geestelijke verdieping.

De docentenopleiding bestaat uit vier delen.
Het is niet noodzakelijk alle vier de delen te volgen, maar voor een goede basis om zelf les te geven en/of een centrum te starten, adviseren wij minimaal de eerste twee opleidingen te volgen.

1. Docent Integrale Yoga voor Beginners
2. Docent Integrale Yoga voor Gevorderden
3. Docent Integrale Yoga voor Gevorderden II
4. Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III (nieuw)

Na of naast deze opleidingen kan men zich specialiseren in:

1. Docent Integrale Zwangerschapsyoga
2. Docent Integrale Kinderyoga

Of men kan zich verdiepen met de volgende opleidingen:

1. Ademhalingsdeskundige
2. Meditatie Verdieping
3. Hatha Yoga Verdieping.

Uniek in Yogaland zijn onze Meesteropleidingen, gemaakt door Agastya, oprichter van Integrale Yoga Nederland, waarin zijn yogische kennis en ervaring wordt gedeeld met leerlingen en zij de meest bijzondere ervaringen kunnen opdoen. Deze Meesteropleidingen worden nu gegeven door Lopamudra, die het werk van Agastya voortzet.
Deze opleidingen zijn vooral geschikt voor oprechte zoekers. Dat kunnen opgeleide docenten zijn, maar ook andere belangstellenden.
De volgende meesteropleidingen worden aangeboden:

1. Hoger dan Yoga
2. Geestelijk Genezen
3. Supramentale Yoga.

Docentopleidingen

Beginners, Gevorderden I, II en nu ook III

De startdata voor het opleidingenseizoen 2014 - 2015 zijn voor een groot deel bekend en gepubliceerd op onze website en in deze nieuwsbrief.
Wil je graag een bepaalde opleiding volgen maar schikt de dag je niet? Laat het ons dan toch weten.
Er kan nog geschoven worden in het rooster.

De docentenopleidingen zijn er op gericht de yogaleerling op te leiden tot docent Integrale Yoga. Voor meer inhoudelijke informatie klik op de naam van de opleiding.

Beginners

Opleiding door-de-week / 1 lesdag per week

Tijdsduur:	20 weken
Lesdagen:	1 per week
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	20 lesdagen
Kosten:	€ 1.500,=
Startdata:	dinsdag 09 sept 2014 - 10 feb 2015
en / of	woensdag 08 sept 2014 - 09 feb 2015
en / of	donderdag 04 sept 2014 - 05 feb 2015

Weekendopleiding / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	9 maanden
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	18 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	zaterdag (1e en 3e van de maand) 06 sept 2014 - 06 juni 2015
	zondag (2e en 4e van de maand) 26 okt 2014 - 26 juli 2015 (totaal: 17 lesdagen)

Gevorderden

Opleiding door-de-week / 1 lesdag per week

Tijdsduur:	20 weken
Lesdagen:	1 per week
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	20 lesdagen
Kosten:	€ 1.500,=
Startdata:	donderdag 04 sept 2014 - 05 feb 2015

Weekendopleiding / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	8 maanden
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	16 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	zaterdag (1e en 3e) 06 sept 2014 - 02 mei 2015

Gevorderden II

Opleiding door-de-week / 1 lesdag per week

Tijdsduur:	14 weken
Lesdagen:	1 per week
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	14 lesdagen
Kosten:	€ 1.500,=
Startdata:	donderdag 12 feb 2015 - 04 juni 2015

Weekendopleiding / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	7 maanden
Lestijden:	09:15 – 16:30
Totaal:	14 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	zaterdag (2e en 4e) 13/09/2014 - 11/04/2015

A A N M E L D E N

Gevorderden III

Nieuwe opleiding: start september 2014

Geheel nieuw is de opleiding Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III. Deze zal als weekend en als door-de-weekse opleiding van start gaan. Deze opleiding is het vervolg op de opleiding voor Gevorderden II.
Tijdens de opleiding ontvang je een gevorderdencursus III Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

Inhoud van de opleiding

- ✓ Hatha Yoga voor gevorderden III
- ✓ Theoretische scholing: teksten van Sri Aurobindo uit "The synthesis of Yoga".
- ✓ Bestuderen van de diverse yogavormen in relatie tot de Yoga van synthese (Integrale Yoga) van Sri Aurobindo.
- ✓ Meditaties behorende bij de lessen; deelnemers leren meditaties schrijven; delen van meditaties.
- ✓ Innerlijke ontwikkeling.
- ✓ Persoonlijke begeleiding.

Toelating tot de opleiding

De toelatingseisen zijn:
Diploma Docent Integrale Yoga voor beginners, gevorderden en gevorderden II.

Weekendopleiding / 2 lesdagen per maand

Dag:	zaterdag
	2e en 4e van de maand
Tijdsduur:	14 lesdagen
Periode:	13 sept 2014 - 11 april 2015
Kosten:	€ 1.650

Voor meer informatie klik hier.

De doordeweekse opleiding zal afhankelijk van het aantal aanmeldingen gegeven worden op maandag en/of dinsdag.

Opleiding door-de-week / 2 lesdagen per maand

Dag:	1e en 3e maandag
Tijdsduur:	7 maanden
Startdata:	15 sept 2014 - 18 mei 2015
Kosten:	€ 1.500

Voor meer informatie klik hier.

Opleiding door-de-week / 1 lesdag per week

Dag:	dinsdag
Tijdsduur:	14 weken
Startdata:	09 sept - 16 dec 2014
Kosten:	€ 1.500

Voor meer informatie klik hier.

A A N M E L D E N

Specialisaties

Kinderyoga • Zwangerschapsyoga

Docent Kinderyoga

De (toekomstige) docent wordt opgeleid tot het geven van yogalessen aan kinderen. Tijdens de opleiding ontvang je een cursus Integrale Kinderyoga, bestaande uit 14 lessen.
In de opleiding wordt aandacht besteed aan Hatha Yoga; ademoefeningen; ontspanning en meditatie met kinderen; didactiek (4 hele lesdagen bij een ervaren leerkracht van het basisonderwijs: Marian Korstanje van de Yogaschool in Poortugaal) ; theorie en praktijkervaring.

Weekendopleiding

Tijdsduur:	7 maanden
Lesdagen:	2 per maand 2e en 4e zondag
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	14 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	zondag (2e en 4e) 14 sept 2014 - 12 april 2015

A A N M E L D E N

Zwangerschapsyoga

De (toekomstige) docent wordt opgeleid tot het geven van yogalessen aan zwangere vrouwen. Tijdens de opleiding ontvang je een cursus Integrale Zwangerschapsyoga, bestaande uit 14 lessen. In de opleiding wordt aandacht besteed aan Hatha Yoga; ademoefeningen; ontspanning en meditatie; theorie.

Opleiding door-de-week / 1 lesdag per week

Tijdsduur:	9 maanden
Lesdagen:	1 per 14 dagen woensdag
Lestijden:	09:15 – 16:15
Totaal:	14 lesdagen
Kosten:	€ 1.500,=
Startdatum:	10 sept 2014 t/m 13 mei 2015

Verdiepingen

Hatha Yoga • Meditatie • Ademhalingsdeskundige

Hatha Yoga

Zij die de Hatha Yoga langere tijd beoefenen/doceren, zullen een ontwikkeling doormaken. Speelt aanvankelijk voornamelijk het fysieke aspect een grote rol, gaandeweg wordt de ademhaling steeds belangrijker, evenals concentratie, stilte en energetische aspecten. De opleiding geeft de docent inspiratie om de Hatha yoga te verdiepen en uit te breiden.

Opleiding door-de-week / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	3 maanden
Lesdagen:	1 per 2 weken 1e en 3e vrijdag
Lestijden:	09:30 – 13:00 met aansluitend lunch
Totaal:	7 dagdelen à 3 uur
Kosten:	€ 695,=
Startdatum:	19 sept 2014 - 19 dec 2014

Weekendopleiding / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	3,5 maanden
Lesdagen:	2e en 4e zondag
Lestijden:	09:30 – 13:00 met aansluitend lunch
Totaal:	7 dagdelen à 3 uur
Kosten:	€ 695,=
Startdatum:	13 sept 2014 - 14 dec 2014

Meditatie

Wanneer je langer op de yogaweg zit, wordt het aspect meditatie steeds belangrijker.
Bijna onmerkbaar is de oude levenswijze, met alle denkpatronen en gewoontes, naar achteren geschoven en opgeschoond. En dan?
In de leegte die dan ontstaat, komt het verlangen naar boven om altijd, iedere seconde, vrij te zijn, één te zijn met alles.
Deze opleiding is geschikt voor hen die op het punt aangekomen zijn, waarop meditatie een heel belangrijke rol speelt in hun leven. Dit kunnen zowel yogadocenten als yogaleerlingen zijn.

Opleiding door-de-week / 2 lesdagen per maand

Tijdsduur:	6 maanden
Lesdagen:	2e en 4e vrijdag
Lestijden:	09:30 – 13:00 met aansluitend lunch
Totaal:	10 dagdelen à 3 uur
Kosten:	€ 895,=
Startdatum:	12 sept 2014 - 13 mrt 2015

Ademhalingsdeskundige

Het lijkt zo eenvoudig, die ademhaling en eigenlijk is dat ook zo. Wat wij doen is alles ingewikkeld maken, onze wil gebruiken en vooral inspanning leveren want we hebben geleerd dat zonder inspanning niets tot stand komt. Totdat we er achter komen dat de ademhaling iets natuurlijks is dat in de loop van ons leven verstoord is geraakt.
Terugkeren naar de natuurlijke ademhaling is één van de aspecten van deze opleiding, zodat we er geen verstikkingsoefeningen van maken, zoals Sri Aurobindo de Pranayama zo fijntjes benoemt.
Natuurlijk dient de adem voor nog veel meer en zo komen we op het terrein van adem en energie om tenslotte te raken aan de geestelijke adem.

Opleiding door-de-week / 2 lesdag per maand

Tijdsduur:	6 maanden
Lesdagen:	1e en 3e vrijdag
Lestijden:	09:30 – 13:00 met aansluitend lunch
Totaal:	10 dagdelen à 3 uur
Kosten:	€ 895,=
Startdatum:	19 sept 2014 - 20 feb 2015

A A N M E L D E N

Meesteropleidingen

Hoger dan Yoga • Geestelijk Genezen • Supramentale Yoga

Hoger dan Yoga is de synthese van Integrale Yoga, Supramentale Yoga en Kriya Yoga.
Rond de verbinding met de Bron kan de juiste leerling zonder inspanning vanuit een verhoogd bewustzijn de meest uitzonderlijke trillingen in zich opnemen. Daarom is het doel van deze Meesteropleiding, om zoals het vroeger in het oude India gebruikelijk was, uit de mond van een Yogi de Waarheid in het hart van de leerling sneller te doen ontwaken.

Opleiding door-de-week

Tijdsduur:	6 maanden
Lesdagen:	2 per maand ma of woe
Lestijden:	11:00 – 16:00
Totaal:	12 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdatum:	september 2014

Weekendopleiding

Tijdsduur:	12 maanden
Lesdagen:	1 per maand 3e zondag
Lestijden:	11:00 – 16:00
Totaal:	12 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdatum:	21 september 2014

Geestelijk Genezen

Deze opleiding, bestaande uit 12 lessen, legt de basis voor het geestelijk genezen volgens de leer van de Rishi's. Na het afronden van de opleiding heb je de basis gelegd voor het stellen van diagnoses en het toepassen van diverse behandelingstechnieken.

Afhankelijk van de aanmeldingen wordt deze opleiding mogelijk aangeboden als:

Opleiding door-de-week

Tijdsduur:	6 maanden
Lesdagen:	2 per maand 2e en 4e maandag
Lestijden:	11:00 – 16:00
Totaal:	12 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	08/09/2014 t/m 23/03/2015

Weekendopleiding

Tijdsduur:	12 maanden
Lesdagen:	1 per maand 1e of 3e zondag
Lestijden:	11:00 – 16:00
Totaal:	12 lesdagen
Kosten:	€ 1.650,=
Startdata:	7 of 21 sept 2014

AANMELDEN

Supramentale Yoga

Deze opleiding bestaat uit 12 lesdagen en is geschikt voor hen die de Integrale Yogaweg volgen die als doel heeft de manifestatie van het Goddelijke in de materie.

Aan de horizon van de stille geest verschijnen nieuwe werelden die betreden kunnen worden, niet alleen met het bewustzijn, maar ons geestelijk lichaam komt daar in contact met oorzakelijke werelden, neemt daar licht en kracht op en brengt dit over in deze wereld en op het fysieke lichaam.

Deze Meesteropleiding is alleen toegankelijk voor hen die een punt van ontwikkeling hebben bereikt. De zin van alle leven is God openbaren.

Weekendopleiding

Tijdsduur:	12 maanden
Lesdagen:	1 per maand 1e zondag
Lestijden:	11:00 – 15:00
Totaal:	12 lesdagen
Kosten:	€ 1.250,=
Startdata:	7 september 2014

agenda juni

ZO 1	Meesteropl. Supramentale Yoga
MA 2	Savitri readings
DI 3	Docentopl. gevorderden
DO 5	Docentopl. beginners
VR 6	Mediteren met Lopamudra
ZA 7	Docentopl. beginners - DIPLOMA
ZO 8	Docentopl. Beginners
DI 10	Docentopl. gevorderden
DO 12	Docentopl. beginners
VR 13	Mediteren met Lopamudra
ZA 14	Docentop. kinderyoga
ZO 15	Meesteropleiding Geestelijk Genezen
MA 16	Savitri readings
DI 17	Docentopl. gevorderden
DO 19	Docentopl. Beginners
VR 20	Mediteren met Lopamudra
ZA 21	Nascholingsbijeenkomst
ZO 22	Docentopl. beginners
MA 23	Savitri readings
DI 24	Docentopl. gevorderden
WO 25	Stilte retraite
DO 26	Docentopl. beginners
VR 27	Mediteren met Lopamudra
ZA 28	GRAND BAZAAR!
ZO 29	Docentopl. kinderyoga
MA 30	Savitri readings

Columns Agastya

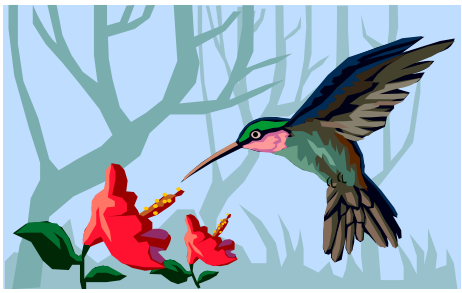
Jij 2

Vanaf het moment dat je de volmaaktheid waarneemt, verdwijn Jij. Alsof er nooit iets anders heeft bestaan. De waarheid vernietigt de leugen van het verleden. Op ieder moment en in onverschillig welke omstandigheden kun je de volmaaktheid bereiken. De volmaaktheid is er en jij bent het die van toestand verandert.
From Agastya with Love.

Jij 3

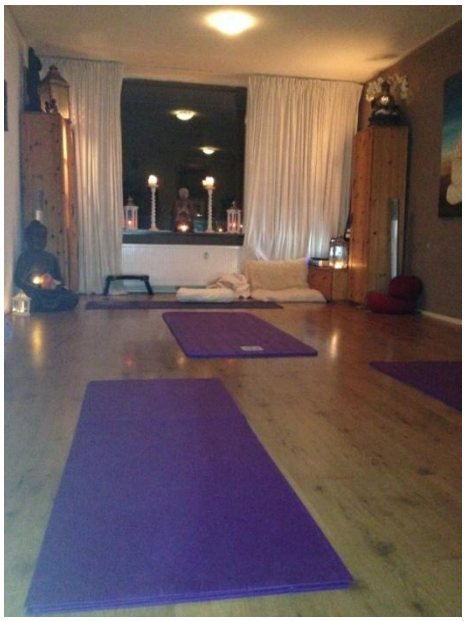
Vanaf het moment dat je de volmaaktheid waarneemt, wordt het leven hoe langer hoe eigenaardiger. De tegenstrijdigheden van het leven die jou nog willen overrompelen, terug willen halen, te midden van de chaos heb je iets anders gevonden. Kijk om je heen en je ziet de bomen sneller groeien dan de mens die topzwaar is als een paddenstoel en de lucht bij elkaar wil vegen met een stoffer en blik.
Een andere substantie in jouw wezen die alles tegelijk is: macht, visie, kennis en liefde. Alsof alles op dit vlak uit liefde bestaat. Intiem beweegt het mee bij alles wat je doet en dat alles vormt één beweging. In de wijde symboolloze ether van het Zelf, in de onveranderlijke stilte wit en afstandelijk, schitterend als gouden oogverblindende zonnen en versluierd door de straal die geen sterfelijk oog kan verdragen. Daar ben Jij.
From Agastya with Love.

Mica Yoga



Iedere maand brengen wij in deze nieuwsbrief een Centrum voor Integrale Yoga dat bij ons is aangesloten onder de aandacht. De centra zijn gestart door mensen die bij Integrale Yoga Nederland een docentenopleiding hebben gevolgd. Deze maand belichten wij het centrum 'Mica Yoga' te Pijnacker.

Toen Michaela Poort, centrumleidster van Mica Yoga enkele jaren geleden in een burnout belandde, kwam haar leven in een stroomversnelling. Wereldse zaken hadden haar lange tijd in beslag genomen, ze was zelfs gestopt met yoga, maar dat pakte ze toen weer op.
Op een dag vroeg haar 82 jarige tante: "Hoe kan ik jou weer zien lachen? Wat wil je met je leven?"
Heel spontaan kwam in haar op: "Ik wil yogadocent worden."
Op zoek naar een opleidingsinstituut kwam ze als eerste bij Integrale Yoga Nederland terecht en bij de kennismaking met Integrale Yoga was ze direct verkocht.
In de week na de eerste opleidingsdag werden de meubels in haar woonkamer aan de kant geschoven en begon ze met lesgeven aan vrienden en bekenden. Na een maand waren haar burnout-klachten zoals vermoeidheid en slecht slapen verdwenen.
Iedere dag oefende ze haar yogahoudingen met behulp van de DVD box van IYN en na twee maanden gaf ze les aan twee groepen. De woonkamer werd helemaal leeg gemaakt en permanent tot yogaruimte ingericht. Pas toen ze de opleiding voor Beginners had afgerond en aan de vervolgopleiding begon, ging ze lesgeld vragen aan haar leerlingen. Ze had verwacht dat er wel enkelen zouden stoppen, maar iedereen bleef! Haar leerlingen namen zelfs nieuwe belangstellenden mee.
Sinds 1 november 2013 staat haar yogabedrijf bij de KVK ingeschreven onder de naam 'Mica Yoga'. Over het logo en de naam liep ze al een tijdje te dubben. Achter haar ogen zag ze het beeld van een kolibrie en de naam Mica kwam ook sterk naar voren, maar ze twijfelde nog. Tot die dag waarop ze in een tuincentrum liep, stil bleef staan bij een stelling en haar handen als vanzelf naar de onderste plank gingen en een voorwerp pakten. Het was een kolibrie met op het label de naam 'Mica'.
Inmiddels heeft ze de opleidingen voor gevorderden en gevorderden II ook afgerond en is druk met lesgeven. Sinds maart 2014 is er een leslocatie in Den Haag bij gekomen waar ze lesgeeft aan 10-15 personen. Tijdens één van haar opleidingen kwam ze erachter dat ze met haar handen pijntjes weg kan halen, hetgeen ze veelvuldig toepast op leerlingen en de mensen in haar omgeving. Niet zo verwonderlijk dat haar volgende opleiding de Meesteropleiding Geestelijk Genezen zal zijn.
Informerend naar haar (muur)schilderactiviteiten reageert ze enthousiast: "Dat is ook al zo bijzonder, ik wilde ermee stoppen en me volledig op de yoga toeleggen, had mijn site al uit de lucht gehaald, en toen stroomden de opdrachten ineens binnen!" Gezien het feit dat ze geen auto heeft, wordt ze door haar opdrachtgevers altijd gehaald en gebracht. Verassend genoeg blijken de gesprekken onderweg weer nieuwe leerlingen voor de yoga te brengen en zo zie je maar weer: "alle leven is yoga".

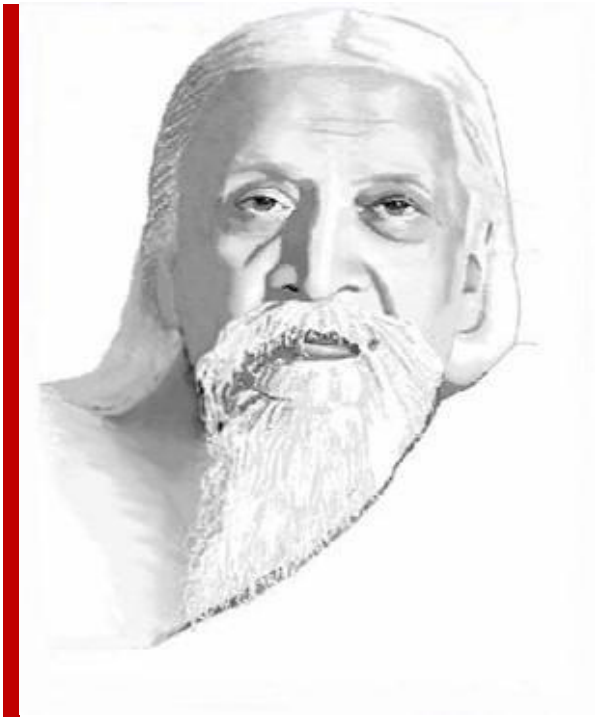


MICA YOGA

Van Houtenlaan 17
2641VN Pijnacker

06-10722639

www.micayoga.nl
info@micayoga.nl



Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo (1872-1950), India's revolutionaire denker, yogi en visionair. Zijn in het Engels geschreven boeken hebben duizenden mensen in de wereld geïnspireerd. Sri Aurobindo's Savitri is waarschijnlijk het langste epos in de Engelse taal met een lengte van 23.813 regels. Vertalingen van dit mantrische gedicht zijn verschenen in meer dan 20 talen.
Sri Aurobindo gebruikte de volle rijkdom van de Engelse taal om de diepe spirituele kennis over te brengen die in India in de loop van duizenden jaren is ontwikkeld en waaraan hij een nieuwe evolutionaire betekenis heeft gegeven met zijn visie op een positieve toekomst van de mensheid. Sri Aurobindo's spirituele metgezel, Mirra Alfassa, ook bekend als De Moeder (1878-1973) beschouwde Savitri als "de hoogste openbaring van Sri Aurobindo's visie" en zijn ultieme boodschap; "Savitri is de profetische visie van de wereldgeschiedenis met een vooruitblik op de toekomst van de aarde".

Savitri

Een bedekt antwoord op zijn zoeken kwam.
Op een vèr-schimmerende achtergrond van verstand-Ruimte
Werd een stralende opening gezien, een lichtgevende schacht;
Een kluizenaars-poort leek het, mijmerend van vreugde,
Een versluierd toevluchtsoord en een ontsnappen naar mysterie.
Weg van de onbevredigende oppervlakkige wereld
Vluchtte het in de boezem van het onbekende,
Een put, een tunnel van de diepten Gods.
Het daalde als een mystieke mijnschacht van hoop
Door vele lagen van vormeloos stemloos zelf
Om de laatste diepte te bereiken van 's werelds hart,
En vanuit dat hart welde een woordeloze vraag
Smekend met een stil ondoorgrondelijk Verstand,
Een hartstochtelijk onzichtbaar verlangen vertolkend.
Gelijk een wenkende vinger van heimelijkheid
In een kristallen gemoedsstemming uitgestrekt,
Die vanuit een nabije diepte naar hem wees
Als een boodschap van 's werelds diepe ziel,
Het teken van een verholen vreugde
Stromend uit een beker van mijmerende gelukzaligheid,
Schimmerde er ongemerkt in het Verstand naar buiten
Een stille en vibrerende extase van licht,
Een hartstocht en fijngevoeligheid van hoopvol vuur.

Wierook dreef door de trillende lucht,
Een mystiek geluk beefde in de borst,
Alsof de onzichtbare Geliefde was gekomen
En plotseling de vorm aannam van een lieftallig gezicht
En dichtbije blije handen die zijn vluchtige voeten konden vangen
En de wereld kon veranderen met de schoonheid van een glimlach.
In een wonderbaarlijk lichaamsloos gebied kwam hij,
Het thuis van een hartstocht zonder naam of stem,
Een diepte voelde hij die aan elke hoogte beantwoordde
Een uithoek was gevonden die alle werelden kon omvatten,
Een punt die de bewuste knoop was van de Ruimte,
Een eeuwig uur in het hart van de Tijd.

De stille Ziel van alle werelden was daar:
Een Wezen leefde er, een Tegenwoordigheid en Macht,

Een enkele Persoon die zichzelf was en al
En het lieflijke en gevaarlijk kloppen van de gekoesterde Natuur
Herschapen in hartslagen goddelijk en zuiver.
Een die lief kon hebben zonder liefde als antwoord,
Tegemoettredend en kerend in het beste het slechtste,
Het genas de bittere wreedheden van de aarde
En herleidde alle ervaring tot geluk;
Tussenbeide komend in de bedroevende paden van geboorte
Schommelde het de wieg van het kosmische Kind
En stilde elk geween met zijn hand van vreugde;
Het leidde kwade dingen naar hun verborgen goed,
Het keerde gekwelde onwaarheid in gelukkige waarachtigheid.

De verbondenheid van God was overal,
Geen sluier werd gevoeld, geen redeloze inerte barrière,
Afstand kon niet scheiden, Tijd kon niet veranderen.
Een vuur van hartstocht brandde in geestes diepten,
Een onveranderlijke aanraking van lieflijkheid verbond elk hart,
De klop van de loutere gelukzaligheid van één aanbidding
In een verrukte ether van onsterfelijke liefde.
Een innerlijk geluk woonde in al,
Een gewaarworden van universele harmonieën,
Een onmetelijke onverstoorbare eeuwigheid
Van waarheid en schoonheid en goed en vreugde die was ééngeworden.
Hier bevond zich het opwellende hart van het eindige leven;
Een vormeloze geest werd de ziel van de vorm.

Een trilling vanuit de ziel naar beantwoordende ziel,
Een mystieke beweging, een nabije invloed,
Een vrije en gelukkige, intense nadering
Van wezen tot wezen zonder afscherming of terughoudendheid,
Zonder welke leven en liefde nimmer hadden bestaan.

Uit: Het boek van de wereldreiziger
De wereldziel

Nascholingsbijeenkomst

zaterdag 21 juni • thema: reiniging

Integrale Yoga Nederland tracht haar opgeleide docenten drie maal per jaar een nascholing te bieden, zodat kennis kan worden opgefrist of aangevuld, contacten kunnen worden onderhouden en ervaringen kunnen worden uitgewisseld.
De eerstvolgende nascholingsbijeenkomst vindt plaats op zaterdag 21 juni.

Thema:	Reiniging
Tijd:	10:00 - 15:45 uur
Kosten:	€ 45,-

Aanmelden kan door een e-mail te sturen of te bellen naar 010 - 249 93 22.

Grand bazaar

zaterdag 28 juni 2014
10:00 - 17:00 uur
Heemraadssingel 64, Rotterdam

Welkom lezers van deze nieuwsbrief, yogaleerlingen, buurtbewoners en een ieder die maar wil.....

Op zaterdag 28 juni opent ons Centrum voor Integrale Yoga haar deuren voor een 'Grand Bazaar'.

Het centrum is die dag het toneel van een rommelmarkt en diverse leuke activiteiten om gezellig op je gemak doorheen te struinen.

De voorbereidingen hiervoor zijn al in volle gang. Tot onze vreugde komen er heel leuke snuisterijen binnen, aparte kledingstukken, prachtige boeken en nog veel meer.

Iedereen die spullen over heeft voor dit doel kan een afspraak maken om ze in te leveren, of je neemt ze gewoon mee naar je yogales.

Heel graag tot ziens op zaterdag 28 juni.
Wij zijn geopend van 10 uur 's ochtends tot een uurtje op 5 in de middag.

- ✓ **Rommelmarkt**
  De mooiste, leukste en meest grappige hebbedingen voor in en om het huis, mooie gebruikte kleding, boeken, yoga cadeautjes en heerlijkheden om de inwendige mens mee te verwennen.
- ✓ **Chez Soerya**
  Ontmoet buurtbewoners, yogaleerlingen, bekenden en vreemden in ons restaurant waar we je graag voorzien van koffie of thee met ambachtelijke hapjes uit onze eigen keuken.
- ✓ **Kapsalon C-You**
  Reken af met je 'bad-hair-days' door je te laten knippen door onze eigen Toni & Guy kapster.
- ✓ **Kindercorner**
  Geniet jij van je dag, wij zorgen, tegen een kleine vergoeding, dat de kinderen zo mogelijk nog meer genieten! Onder toezicht van professionals entertainen we ze graag met o.a. workshops ballonfiguren maken, schminken en een grabbelton!
- ✓ **Loterij**
  Het meest spannende moment van de dag hopen we zéker met je te delen! In de namiddag ontvangen we je graag voor de trekking van de loterij!

Een kleine greep uit het assortiment op de rommelmarkt.....

Activiteiten in de kindercorner

Ook voor de kinderen valt er volop te beleven tijdens de Grand Bazaar. Onder deskundige leiding kunnen de kinderen tegen een kleine vergoeding deelnemen aan een gevarieerd aanbod van activiteiten.

✓ Speksteen bewerken

Voor de creatieve kinderen of kinderen die creatieve ervaring willen opdoen, is er een workshop waarbij de kinderen een beeldje kunnen maken van speksteen.
Speksteen is een zachte steensoort, die je met speciaal gereedschap bewerkt.
Om de beeldjes te maken, werken de kinderen met een rasp, speksteenbeitels en materiaal om te schuren. De kinderen krijgen het door hen gemaakte beeldje direct mee naar huis.

✓ Nailart

Daarnaast is er een beautymoment voor de kinderen, waarbij de kinderen tegen een kleine vergoeding hun nagels in allerlei prachtige kleuren kunnen laten lakken, met figuurtjes die ze zelf uit kunnen kiezen.

✓ Ballonfiguren maken

Met deze workshop is deze fascinerende en feestelijke ballonwereld voor iedereen binnen handbereik. Tijdens deze workshop krijgen de kinderen eerst te zien wat ze allemaal kunnen met een ballon en vervolgens krijgen ze de fijne kneepjes van het ballonvouwen stap voor stap aangeleerd.
Voor de allerkleinsten, zullen wij deze ballonnen uiteraard zelf maken.

✓ Schminken

Op een feestelijke dag hoort schminken er uiteraard bij.
Tegen een kleine vergoeding kunnen de kinderen bijvoorbeeld een mooie prinses, een stoere piraat of grappige clown worden.

✓ Yogaworkshop

Om 11:00, 13:00, en 15:00 uur is er voor de kinderen de gelegenheid een Yogales volgen.
Tijdens de Yogales van een half uur leren de kinderen Yogaoefeningen, zoals de boom, de hond, de kat en niet te vergeten de kaars (omgekeerde houding).
Tijdens de Yogales wordt er ook een leuk Yogaspelletje gedaan.
Ervaring met Yoga is voor deze workshop niet nodig en is geschikt voor kinderen vanaf ongeveer 6 jaar.

✓ Mandala's kleuren

Aan de kleur- en tekentafel kunnen de kinderen een prachtige mandala kleuren.
De oudere kinderen kunnen zelf een mandala maken of "geomatrie" (o.a. de flower of life).
Ze krijgen uiteraard aangeleerd hoe ze dit kunnen maken.

✓ Grabbelton

Grabbelen blijft altijd leuk en spannend. Er staat voor de kinderen dan ook een leuke verrassing te wachten!

Koop nu loten voor de loterij tijdens de ‘Grand Bazaar’ van 28 juni en maak kans op één van de volgende prijzen:

1. Een volledig verzorgd weekend in een gezellig pension in Zeeland voor twee personen
2. Een overnachting in het NH Atlantic op Kijkduin (vlakbij zee) voor 2 personen met uitgebreid ontbijtbuffet
3. 2 X 1 nacht voor 2 personen met uitgebreid ontbijtbuffet in NH AtLanta Rotterdam (1 per winnend lot)
4. 1 nacht voor 2 personen in NH Den Haag met een uitgebreid ontbijtbuffet
5. Een volledig verzorgde avond in het restaurant of bij mooi weer op het terras van het allernieuwste NH Hotel in Rotterdam, de NH NHOW, in de linker toren van het nieuwe Rem Koolhaas gebouw
6. High Tea voor 2 personen in Hotel NH Utrecht
7. Yogamat met kussen en meditatiekussen
8. Acupunctuur (pakket van 5 sessies)
9. Vitaminepakket Super Health!
10. Entree kaarten 'De Bezetting Speelt' (klassiek)
11. Cd pakket Klassieke muziek voor kinderen
12. Waardebon en verwenpakket van Coëxistentie
13. Coachingssessie bij Kotjing van Barbara Benet
14. 4 X massage (1 per winnend lot)
15. DVD box 1 en 2 (Integrale Yoga cursussen)
16. 5 x DVD box 1 (1 per winnend lot)
17. 5 x Boek: In antwoord op Uw schrijven
18. 5 x Boek: Totaalbewustzijn I
19. 10 meditaties cd’s (1 per winnend lot)
20. Kunstposter gemaakt door Savitri

Loten zijn te koop voor € 2,50 en kunnen nu al worden gekocht op Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam, maar ook natuurlijk ook op de dag van de Bazaar.
De trekking vindt plaats in de namiddag.
De winnende loten worden ook bekend gemaakt op onze nieuwspagina en in de nieuwsbrief van juli!

En verder.....?

✓ Integrale Yoga Wijn

Dinsdag 27 mei vertrokken onze docenten Dennis en Shazadi richting Dijon. Dennis had het idee opgevat in Frankrijk wijn te kopen voor de verkoop op de Grand Bazaar. Van tevoren had hij mooie witte kruiken gekocht en het idee was die daar te laten vullen. Hij liet een prachtig etiket ontwerpen door een leerling en noemde de wijn 'Coeur du Vin': onze eigen Integrale Yoga wijn. Hoewel verschillende drankenspecialisten het hem hadden ontraden, was Dennis vastbesloten zich door de Kracht te laten leiden. Het was zoeken naar een speld in een hooiberg want waar moet je beginnen? Bij welke afslag? In welk dorp?
Zonder gedachten lieten ze zich leiden door de geest. Ze belandden bij een boerderij en belden aan. Een vriendelijke vrouw kwam hen tegemoet. Ze liet hen wijn proeven (om 8 uur 's ochtends). Zelf verkocht ze alleen wijn in flessen, maar ze ging uitzoeken waar een mogelijkheid was om de kruiken te vullen.
Na 12 flessen wijn bij haar gekocht te hebben namen ze afscheid van de vriendelijke dame met een omhelzing. Ze reden naar het adres wat ze meegekregen hadden. Ook daar werd weer wijn geproefd. Het bleek een lekker wijntje, en de kruiken konden gevuld worden.
Ook benieuwd naar de smaak van dit verhaal?
Kom naar de Grand Bazaar!

✓ Chez Soerya

Onze keuken die tijdens opleidingsdagen garant staat voor harmonie en schoonheid, zorgt op deze dag voor een gezellig terras/restaurant waar buurtbewoners, yogaleerlingen, bekenden en vreemden elkaar kunnen ontmoeten en van alles en nog wat te beleven zal zijn in culinair opzicht.

✓ Kapsalon C-You

Speciaal voor deze dag brengt Cobi (velen zullen haar reeds kennen omdat ze verschillende opleidingen bij ons heeft gevolgd) haar kapperschaar mee.
Wil je je laten knippen door deze 1e klas kapster die haar opleiding heeft gevolgd bij Toni en Guy? Kom dan (met gewassen haar) naar de Bazaar en laat je haar knippen in een model dat ook na twee weken nog goed zit, en ook na vier weken enz. enz.

Wij verheugen ons op je komst!
Team Integrale Yoga Nederland

Coeur du Vin
onze
eigen(wijze) wijn

Coeurduvin

Stilte retraite

Woensdag 25 juni 09:30 - 15:00 uur

Tijdens een stilte retraite kan de stroom van gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen tot rust komen, waarna men kan komen tot verzonkenheid in het innerlijk bewustzijn.
Er wordt in stilte gemediteerd in aanwezigheid van Lopamudra.

De dag bestaat uit 3 dagdelen van 1,5 uur.
Aanvang: 09:30 uur.
Einde: 15:00 uur.

Er zal de hele dag niet worden gesproken, ook niet tijdens de lunch.

KOSTEN:
€ 30,00 voor de hele dag inclusief koffie/thee en lunch.

AANMELDEN
Aanmelden is noodzakelijk in verband met het aantal plaatsen. Aanmelden kan bij het secretariaat, op onze facebookpagina of door te bellen naar: 010 – 249.93.22

Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
010 - 249.93.22
010 - 476.13.32
www.integraleyoganederland.nl
yogacentrum@integraleyoganederland.nl
www.integraleyogashop.nl
www.yogaopleiding.net