

Praktische gegevens:

Organisatie: Creative2Energy vzw

Bedrag: 1100/jaar (indien betaling in 2x: 2*600 euro)

Data: zie verder in brochure
zondagen & weekends

Docenten over de 2 jaar:

Veerle Phara (algemeen)

Ingrid Debert (anatomie & yoga en voeding)

Bo van Hecke (zwangerschapsyoga)

en evt. andere docenten

Inbegrepen:

* vorming & cursusmateriaal

* boek Chakra Yoga

* een individuele Yoga Coach sessie

* water, thee, versnaperingen (we delen s middags een potluck)

Extra: eventuele overnachtingen en extra maaltijden

Info en inschrijving:

creative2energy@gmail.com

+32(0)473.879410 (Veerle)

Meer info: www.kachina-creative2energy.com

Plaats vorming:

Remerstraat 120

3130 Begijnendijk, België

Yoga Coach/Docent 2016-2017 Basisjaar



Creative2Energy vzw

Docenten: Veerle Phara Declercq
& Ingrid Debert (anatomie)

Vorming tot Yoga coach & docent

In deze vorming tot Yoga coach&docent staan **voelen, bewegen en verbinden** centraal. Doorheen yoga focussen we ons op de drie-eenheid in verbinding: **de connectie met jezelf, de connectie met anderen, en alles wat je energetisch verbindt.**

Verder worden je tools aangereikt om beter geaard en vanuit een ruimer innerlijk bewustzijn, anderen via yoga te kunnen coachen. Coachen is een veel breder begrip dan lesgeven, je betrokkenheid met anderen is groter, je steunt anderen en reikt hen sleutels aan op hun weg naar *heelheid en eenheid*, in hun proces van *angst naar balans, vertrouwen en vreugde, van gehechtheid naar creativiteit en oprechte communicatie, van verwarring naar doelgerichtheid, van gespletenheid naar verbondenheid.*

Het programma omvat een **evenwichtig geheel tussen theorie en praktijk**, zodat je nadien je eigen sessies kan uitbouwen met de aangereikte informatie en middelen.

Deze vorming is het resultaat van 30jaar yoga-ervaring in binnen- en buitenland, verschillende teacher trainings te volgen (hatha, kundalini, ashtanga, dru yoga), een opleiding als creatief therapeut en vooral een jarenlange ervaring als yogadocente en mensen te begeleiden in hun persoonlijk proces. Ze staat open voor alle vormen van yoga en integreert de essentie van yoga met een holistische visie op beweging, ademhaling, gezondheid, innerlijke harmonie, meditatie en ontspanning. Hierbij kan elke cursist een brede visie rond yoga ontwikkelen en een eigen vorm van yoga creëren. De belangrijkste yogastrekkingen komen aan bod in het traject.

In een eerste fase ligt de nadruk enerzijds op de **basisprincipes van yoga, basishoudingen (asanas) en bewegingen, subtiele anatomie en de bewustwording van pranayama.** Anderzijds verdiepen we ons in de **chakra's – energetische centra en de daarbij horende elementen.**

We trachten yoga beter te begrijpen vanuit het aspect van verbinding. Verbinding met ons eigen lichaam, in alle dimensies, op fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch niveau, én met onze ademhaling. We leren onszelf anders te bekijken binnen een groter geheel, verbonden met de aarde en het universum. We starten met ons te centeren en onze balans te vinden, en nog dieper af te dalen in onze kernstabiliteit. Als een boom, diep geworteld. We focussen op de fysieke mogelijkheden en beperkingen van onszelf en van anderen, en nemen ook de tijd om onszelf en anderen emotioneel, mentaal en energetisch op een diepere laag te begrijpen en via houdingen, bewegingen en ademhaling daarop in te werken (kosha's). We leren pijn en kwetsuren te omarmen...

Als we vanuit de yoga leren te voelen en in verbondenheid te ademen, bewegen, in stilte te gaan, dan wordt elke sessie of les veel meer een beleving dan een louter doen of uitvoeren. Dan kunnen we leren hoe de dualiteit tussen links en rechts, tussen geest en lichaam, ... op te heffen, ons voelen op de voorgrond te plaatsen, vanuit ons centrum in het leven te staan, en veel creatiever met houdingen en bewegingen om te gaan. Dán pas wordt prana werkelijk levens-kracht...

Totaal pakket gespreid over 2 jaar = 200u (standaard yoga docenten basisaantal uren)

Data en inhoud 2016-2017

- 11/09 Kennismaking Yoga & Yoga coach (9u30-17u30)
De acht stappen van yoga, soorten yoga/yogastijlen
Energiestromen en energiekanalen in het lichaam
Element aarde: houdingen en bewegingen om te gronden
- 23/10 Pranayama, bewustworden van ademen (9u30-17u30)
Belang van de koshas - subtiele anatomie
Element water: houdingen en bewegingen voor bekken en buik
Aandacht aan het thema transformatie (Allerheiligen)
- 13/11 Element vuur (9u30-17u30)
Surya Namaskara, de kracht van het licht en zonnegroeten
Houdingen en bewegingen om je levensenergie te activeren
Anatomie: gewrichten/beenderstelsel (Ingrid)
- 11 en 12/12
Zaterdag (9u30-17u30)
Element lucht: houdingen en bewegingen om middenrif en hartcentrum te openen
Pranayama, bewustworden van ademen
Zondag (9u-16u30)
Element ether: houdingen en bewegingen voor hals, nek en keel.
De subtiele inwerking van Mantra's (9u30-17u30)
- 08/01 Ajna & Sahasrara - Tijd en Ruimte: (9u30-17u30)
Oefeningen voor het harmoniseren van de voorhoofdschakra
Het belang van meditatie, savasana en innerlijke stilte
- 19/02 Yin Yoga (9u30-17u30) - achtergrond & intentie van Yin Yoga
Helende houdingen voor de onderrug
Dieper leren ademen in pijnpunten en kwetsuren
- 04-05/03 Op weg naar de lente
Zaterdag (9u30-17u30):
Anatomie:spieren (Ingrid)
Dru yoga & hartsopeners
Zondag (7u-16u):
Meditatie & zuiverende kriya's
Restaurative yoga/ herstellende yoga
Oefenen op spieren
- 08-09/04
Zaterdag (9u30-17u30):
Anatomie:zenuwstelsel (Ingrid)
Yoga coach basis
Zondag (7u-16u):
De energie en inwerking van de Maan
maanhoudingen, maangroet, meditatie
- 14/05 Sense Flow (9u30-17u30)
Leren vanuit je gevoel te bewegen en je bewegingen te boetseren, te schilderen. Je eigen sequenties creëren in verbinding met de seizoenen, de maancyclus, de aarde, de elementen, de windrichtingen, ...
Vorbereiding eindopdrachten
- 18/06 Evalutiedag (9u30-17u30)

@v.u. Veerle Declercq - Creative2Energy vzw - niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming