

Praktische gegevens:

Organisatie: Creative2Energy vzw

Bedrag: 1100/jaar (indien betaling in 2x: 2*600 euro
- andere afspraken zijn mogelijk in onderling overleg!)

Data: zie verder in brochure
zaterdag of zondag & 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 (beperkt): eventuele overnachtingen

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
& Ingrid Debert (anatomie)**

Vorming tot Yoga coach & docent

In deze vorming tot Yoga coach&docent staan **voelen, bewegen en verbinden** centraal. Yoga is het Pad om laagje per laagje dieper bij jezelf, in je lichaam en in je hart te komen. 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**.

Er worden je tools aangereikt om beter geaard en vanuit een ruimer innerlijk bewustzijn, anderen via yoga te kunnen coachen en les te geven. 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.**

De idee dat er slechts één vorm van yoga is en dat we de ideale asana moeten nastreven, ligt achter ons. Het is tijd nu om te leren luisteren naar en voelen in ons eigen lichaam. 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 het basisjaar ligt de nadruk enerzijds op de basisprincipes van yoga, basishoudingen (asanas) en bewegingen, subtiële 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 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. Dan pas wordt prana werkelijk levenskracht...

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

Data en inhoud 2016-2017

01/10 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

05-06/11

Zaterdag (9u30-17u30)

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)

Zondag (9u-16u30)

Element vuur

Surya Namaskara, de kracht van het licht en zonnegroeten

Houdingen en bewegingen om je levensenergie te activeren

Anatomie: gewrichten/beenderstelsel (Ingrid)

10 -11/12

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)

17/12 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

Restauratieve 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 boetsen, te schilderen.

Je eigen sequenties creëren in verbinding met de seizoenen, de maancyclus, de aarde, de elementen, de windrichtingen, ...

Vorbereiding eindopdrachten

18/06 Evaluatiedag (9u30-18u00)

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