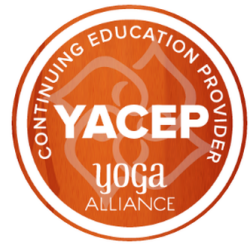


YOGAVERDIEPINGSOPLEIDINGEN

het yogapad in theorie en praktijk



Yoga asana en Chakra psychologie (100 uur)

Start weer in september 2023

Asana

In deze verdiepingsopleiding gaan we de eeuwenoude Tantrische traditie (waar Hatha yoga onder valt) in een holistische, niet-dogmatische en moderne context begrijpen en toepassen, in het dagelijks leven en in het lesgeven. Deze module heet 'Asana'.

We nemen het lichaam als uitgangspunt. Via het zelf doen én het begeleiden van anderen bij fysieke houdingen gaan we ontdekken wat het effect is op het energetisch lichaam, waarin centra van subtiele activiteit (chakras) verbonden zijn met het zenuwstelsel. Het beoefenen van asana, in combinatie met ademhaling, mantra, visualisatie en meditatie, brengt een verbeterde coördinatie tot stand tussen de twee hersenhelften. Dit is ook van invloed op het hormoonstelsel. Een goed functionerend hormoonstelsel staat aan de basis van een gezond, vitaal lichaam en een evenwichtige geest. Kennis van de chakras geeft je een waardevolle sleutel tot introspectie. Je leert te observeren en te zien hoe energie zich verplaatst of stagneert op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Deze module maakt deel uit van de Yogadocent Verdiepingsopleiding, maar is ook toegankelijk voor iedereen die zich wil ontwikkelen en verdiepen op het yogapad. Je hoeft dus niet persé yogadocent te zijn. Enige ervaring met yoga is wel een vereiste.

De volgende aspecten komen aan bod:

- Anatomie en fysiologie van het fysieke en het energetische lichaam
- De 5 fundamentele tattvas (elementen)
- De 7 hoofdchakras
- De 5 koshas
- Autonome-, sympatische- en parasympatische zenuwstelsel
- Endocriene stelsel
- Sukshma prana (wezenlijke kracht) en namarupa (lichaam-geest connectie)
- Swara yoga
- Kundalini shakti
- Gradaties van bewustzijn en uitingen van de ziel / chakrapсихologie

Het blijft niet bij theorie. Al het geleerde wordt direct in de praktijk toegepast:

- Technieken, training en praktijk van de belangrijkste asanas per chakra
- Herkennen en oplossen van disbalans en blokkades
- Bandha, mudra, pranayama, mantra, visualisatie en meditatie per chakra
- Het geven van authentieke, verdiepende yogalessen in je eigen stijl*
- Het geven van veilige (hands-on / verbale) correcties en aanpassingen*
- Observeren van andermans lessen met ontvangen en geven van feedback
- Journaling, introspectie, zelfstudie en -ontwikkeling
- Intervisie, oefengroepen
- Vakdidactiek, lesgeefstijlen en kwaliteiten van een leraar
- Communicatieve vaardigheden, taal- en stemgebruik

*sommige onderdelen gelden specifiek voor yogadocenten (in opleiding)

Kosten

€ 1450,- (incl. 21% btw)

of

€ 3990,- (incl 21% btw) bij eenmalige inschrijving voor de volledige 300 u opleiding (betaling in 3 termijnen voorafgaand aan iedere module).

De prijs is inclusief:

- 21% btw (aftrekbaar voor zelfstandigen)
- 14 Bijeenkomsten op een prachtige centrale locatie in Den Bosch
- Ruim 90 persoonlijke contacturen met hoofddocent (E-RYT500) en professionele gastdocenten
- Aanvullende themaworkshops zijn inbegrepen in het lesprogramma
- Studiemateriaal, opdrachten en certificaat

De prijs is exclusief de aan te schaffen literatuur.

Literatuur

- **Yoga en chakra's**; Harmonie in aandacht en energie, Auteur: Klaas-Jan Van Velzen, ISBN: 9789020210606
- **Key Muscles of Yoga + Key poses of Yoga**; Your Guide to Functional Anatomy in Yoga, Auteur: Ray Long, ISBN: 9781607432388 + ISBN: 9781607432395
- **Yoga als levenskunst (of Light on life)** Auteur: B.K.S. Iyengar, ISBN: 9789069637136

Lesdagen:

14 bijeenkomsten, looptijd september 2023 - februari 2024.

Zaterdag (12.00-18.30 u) om de week en 3 keer ook op zondag (12.30-19.00 u).

Voor vragen en inschrijven kun je direct contact opnemen met Miluše van de Kant: 06 4738 3108 / miluse@yogapoint.nl

De opleiding gaat door bij minimaal 6 deelnemers. Om voldoende persoonlijke aandacht te kunnen geven wordt de groep niet groter dan 15 deelnemers.

Locatie

Yoga Point Den Bosch

Bordeslaan 475

5223 MP 's-Hertogenbosch

Op 10 minuten loopafstand van Centraal station Den Bosch. In het Paleiskwartier is uitgebreide (betaalde) parkeergelegenheid