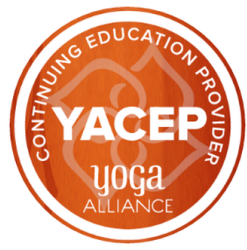


YOGAVERDIEPINGSOPLEIDINGEN

het yogapad in theorie en praktijk



Yoga Nidra, Pranayama en Meditatie (100 uur)

Start: zaterdag 10 september 2022

Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana en Samadhi

Met de grondbeginselen van yoga (Yama en Niyama) en het uitvoeren van houdingen (Asana) als basis, bewandelen we in deze verdiepingsopleiding de volgende vijf stappen van het achtvoudige yogapad. De module 'Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana en Samadhi' geeft je een verdergaand en dieper inzicht in de totale werking van yoga en de weg naar eenheid. Door adembeheersing, het terugtrekken van de zintuigen en verhoogde concentratie verkrijgt je controle over de geest. Dit bevordert de algemene gezondheid en welbevinden. Je leert de aangeboden methoden en technieken te begrijpen en toe te passen, in zowel je eigen beoefening als in het lesgeven.

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.

In deze opleiding word je ook gediplomeerd Yoga Nidra docent. De steeds populairder wordende meditatietechniek waarbij diepe ontspanning wordt gerealiseerd. Naast de theorie, werking, structuur, scripts en een heleboel eigen oefenpraktijk, zul je ook leren hoe je op een autonome, zelfverzekerde manier zelf Yoga Nidra sessies begeleidt.

De volgende aspecten komen aan bod:

- Anatomie en fysiologie van het ademhalingsstelsel
- Pranas, nadis en vayus
- Ademhalings- en Pranayama technieken
- Embodied breathwork
- Shatkarma
- Mindfulness
- Ijsbadexperience
- Pratyahara, dharana, dhyana en samadhi
- Samyama en meditatie
- Bandhas en kumbhaka
- Antar mouna
- Mantra yoga
- Yoga Nidra

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

- Uitgebreide en verdiepende techniek, training en praktijk van asanas, pranayamas, mantras, concentratie- en meditatiebeoefening
- Kriyas voor het reinigen van het lichaam
- Techniek, training en praktijkbeoefening van Yoga Nidra
- Het toepassen van ademhaling- en meditatietechnieken in yoga(lessen*)
- Het geven van Yoga Nidra lessen en schrijven van Yoga Nidra scripts*

- Observeren van andermans lessen met ontvangen en geven van feedback
- Journaling, introspectie, zelfstudie en -ontwikkeling
- Intervisie, dialoog, sanga
- Vakdidactiek, lesgeefstijlen en kwaliteiten van een leraar
- Stemgebruik; spreekpatronen, intonatie, intentie, timing en stilte

* sommige onderdelen gelden specifiek voor yogadocenten (in opleiding)

Kosten

€ 1450,- (incl. 21% btw) per losse module

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

- **Light on Pranayama**; The Definitive Guide to the Art of Breathing, Auteur: BKS Iyengar, ISBN: 9780007921287
- **Yoga Nidra**; Auteur: Swami Satyananda Saraswati, ISBN: 9788185787121

Lesdagen

14 bijeenkomsten, looptijd september 2022 t/m januari 2023.

Zaterdagen 12.00-18.30 of 10.30-17.00 u om de week, 3x op zondag 12.30-19.00 u

1 + 2	<u>Introductieweekend</u> zaterdag 10 september 10.30- 17.00 u zondag 11 september 12.30 -19.00 u
3	zaterdag 24 sept 10.30-17.00 u
4	zaterdag 8 oktober 12.00-18.30
5	zaterdag 22 oktober 12.00-18.30
6	zaterdag 5 november 12.00-18.30
7 + 8	<u>Workshopweekend</u> zaterdag 19 november 10.30-17.00 u zondag 20 november 10.30-15.00 u
9	zaterdag 3 december 12.00-18.30
10	zaterdag 17 december 12.00-18.30
11	zaterdag 7 januari 12.00-18.30
12	zaterdag 21 januari 12.00-18.30

13 + 14 Afsluitingsweekend
zaterdag 4 februari 12.00-18.30
zondag 5 februari 12.30-19.00

(d.d. 14 juli '22 onder voorbehoud van wijzigingen)

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

De opleiding gaat door en start op 10 september. Er zijn nog een aantal plekken vrij.
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