

SEMINARIES VOOR STUDIE VAN YOGA

VORMINGSCYCLUS IN HET ONDERWIJZEN VAN YOGA

KORTENBERG (België) - 2017 – 2022



met FLOR STICKENS

In overeenstemming met de opleiding van Claude Maréchal op technisch vlak en met de traditie van de Himâlaya's van Swâmî Veda Bhâratî voor wat betreft filosofie, relaxatie en meditatie.

EEN NIEUWE OPLEIDING

In 1979 werd er voor de eerste maal een yogaopleiding gegeven te Luik door het E.T.Y. Sedert die tijd vertegenwoordigt die school het onderwijs van Viniyoga in Wallonië en heeft in België, Frankrijk, Italië, Spanje en Quebec vele leraars gevormd die deze traditie doorgeven.

Voor de vijfde maal wordt er door onze school, de Vormingsschool Viniyoga een opleiding voor studie van en vorming in het onderwijzen van yoga gegeven, die begint **in oktober 2017** in de Oude Abdij van Kortenberg (België). De volledige vormingscyclus omvat iets minder dan vijf jaren van studie onder de vorm van weekends en vormingsweken (stages).

De zes weekends per jaar hebben als doel om op een eenvoudige en directe wijze de praktische, filosofische, psychologische en spirituele grondslagen van de yoga te behandelen. Zij zullen u helpen om de verschillende technieken te begrijpen (âsana, prânâyâma, relaxatie, meditatie ...) en u de gelegenheid geven om meer zelfstandig te worden door beter rekening te houden met uw gezondheidstoestand, met uw gestel, met uw persoonlijkheid en met uw aspiraties.

Lessen over anatomie en fysiologie worden opgenomen in een tweede deel van de cyclus. Zij beogen de verrijking van uw kennis en zullen u toelaten om de gunstige uitwerkingen van de oefeningen in te schatten. Deze lessen zullen ook van nut zijn voor uw persoonlijke praktijk.

Elk jaar is er tijdens de zomervakantie een vormingsweek waarin dieper wordt ingegaan op een welbepaald onderwerp ("Leren om degelijke yogalessen te ontwerpen rond thema's", "Hoe een schooljaar te plannen voor beginners", "Theorie en praktijk van prânâyâma", "Traditionele beoefening van stilte en meditatie").

In de opleiding is het ook erg wenselijk dat elke leerling jaarlijks privéles volgt bij de leraar die de opleiding geeft. Daarvoor worden tot nader order geen extra kosten gerekend.

De persoonlijke begeleiding en de begeleiding bij het geven van eigen lessen wordt eveneens zonder meerkosten verstrekt zolang de opleiding duurt.

VOOR WIE ZIJN DEZE LESSEN BESTEMD ?

Deze volledige vormingscyclus richt zich tot twee categorieën van yogabeoefenaars : deze die zich de studie en de persoonlijke ontplooiing als doel stellen en deze die aan die motivatie de voorbereiding willen toevoegen om zelf yoga les te geven.

1. DEZE DIE DE STUDIE EN DE PERSOONLIJKE ONTPLOOIING BEOGEN.

De personen die tot deze groep behoren , die zelf geen les wensen te geven maar wel hun kennis grondig willen verdiepen en de kwaliteit van hun persoonlijke praktijk willen verbeteren, beperken zich tot het volgen van de weekends alleen. Het spreekt vanzelf dat de vormingsweken tijdens de zomervakantie en de observatie ateliers ook voor hen toegankelijk zijn, wanneer ze hun studie wensen te vervolledigen.

2. DEZE DIE AAN DIE MOTIVATIE DE VOORBEREIDING WILLEN TOEVOEGEN OM ZELF LES TE GEVEN.

Voor wie zich wenst voor te bereiden om zelf yoga les te geven of voor wie al zelf les geeft maar de benadering van de “viniyoga” willen leren kennen , verdiepen en doorgeven, voorziet het programma ook de actieve deelname aan de vormingsweken van de vijf studie jaren alsook aan minstens twee observatiestages in de loop van de vijfjarige vormingscyclus. Ook een zekere supervisie onder de vorm van individuele lessen is voor hen voorzien.

De vorming in het geven van collectieve en individuele yogalessen naar de geest van de “viniyoga” wordt vervolledigd door praktische werken onder de vorm van het voorbereiden van lessen, pedagogische oefeningen en besloten met een eindexamen.

Een diploma van geschiktheid tot het onderwijzen van yoga, erkend door het E.T.Y. en de Vormingsschool Viniyoga wordt op het einde van de vormingscyclus afgeleverd aan de leerlingen die aan alle vereisten voldaan hebben.

Gezien de opleiding erkend is door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België en door de Europese Yoga Unie, is ook het diploma van de Vormingsschool Viniyoga erkend door deze instanties.

DE LESGEVER

FLOR STICKENS

Behaalde het diploma van burgerlijk ingenieur aan de Polytechnische afdeling van de Koninklijke Militaire School.

Begon yoga te beoefenen in 1975, eerst Transcendentale Meditatie (TM , van Maharishi Mahesh Yogi), dan bij Râma Saenen, leerling van Swâmî Vishnudevânanda, Swâmî Satyânanda en andere Swâmî's van Rishikesh.

Geïnitieerd door Osho Rajneesh te Puna in 1980.

Geeft zelf yoga les sinds 1985.

Ontmoet TKV Desikachar, Claude Maréchal en Frans Moors te Brugge in 1995 en herneemt, na het volgen van enkele zomerstages, de volledige opleiding en de nascholing bij Claude en Frans. Blijft zich verder scholen bij Claude.

Redactielid en actief medewerker aan het tijdschrift voor yoga sinds 1998.

Bestuurslid van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België en redacteur van de Nieuwsbrief sinds 1999.

Geschoold in het reciteren van Vedische teksten door Simone Moors sinds 1999 en nog altijd.

Geïnitieerd in de Traditie van de Himâlaya's door Swâmî Veda Bhârâtî.



PROGRAMMA

- Grondvesten en technische basis van yoga.
- Filosofie en psychologie van yoga (Yoga-Sûtra van Patañjali) volgens de traditie van de Himâlaya's.
- Beschrijving en analyse van de gebruikte technieken : âsana, prânâyâma en mudrâ.
- Anatomie van het bewegingssysteem.
- Algemene fysiologie en toegepast op yoga.
- Didactiek en methodologie.

Dit programma werd opgesteld in overeenstemming met de syllabus voorgesteld voor de leerlingen van TKV Desik-achar, verantwoordelijk voor de vorming van de leraars. Het werd aangevuld met de relaxatie- en meditatietechnieken uit de traditie van de Himâlaya's, onderwezen door Swâmî Veda Bhârâtî.

DE WEEKENDS VAN HET EERSTE JAAR

DATA :

1e weekend : 07 / 08 oktober 2017

2e weekend : 09 december / 10 december 2017

3e weekend : (nog te bepalen)

4e weekend : (nog te bepalen)

5e weekend : (nog te bepalen)

6e weekend : (nog te bepalen)

UURROOSTER :

Op Zaterdag van 09.30 uur tot 18.45 uur, op Zondag van 07.00 uur tot 16.30 uur.

PLAATS :

De Oude Abdij in Kortenberg (tussen Brussel en Leuven), Abdijdreef 22, 3070 Kortenberg.

Virtueel te bezoeken op volgend adres : www.oudeabdijkortenberg.be

TOELATINGSVOORWAARDEN

- Ten minste gedurende twee jaar op degelijke wijze yoga beoefend hebben met behulp van een bevoegd leraar.

KOSTPRIJS EN BETALINGSMODALITEITEN

De forfaitaire kostprijs van de zes weekends bedraagt 656 € per schooljaar, te betalen in vier maal :

- 100 € bij inschrijving ;
- 119 € vóór de aanvang van het eerste weekend ;
- 219€ vóór de aanvang van het derde weekend ;
- 219 € vóór de aanvang van het vijfde weekend.

Het lesgeld voor een zomerstage van een week bedraagt 279 €.

Gespreide betaling per maand is mogelijk op aanvraag.

LOGEMENT – MAALTIJDEN, TWEE FORMULES ZIJN MOGELIJK :

- Intern : 87 Euro per weekend met overnachting en vol pension ;
- Extern : 61 Euro per weekend met ontbijt en middagmaal
(volpension = 1 ontbijt, 2x warme maaltijd en 1 x lunch en de overnachting).

Deze prijzen kunnen lichtjes gewijzigd worden.

INLICHTINGEN EN INSCHRIJVING

Voor meer inlichtingen neemt u contact op met : VSVY p/a Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals, België

Tel. : 32 (0)14 21 06 76 e-post : flor.stickens@wanadoo.fr

webstek : <http://www.sevayoga.be>

Om in te schrijven stuurt u het inschrijvingsformulier ingevuld terug en schrijft de aanbetaling van 100 Euro over op rekening nr. 000-1025029-30 van Flor Stickens (België) of IBAN : BE15 0001 0250 2930

BIC : BPOTBEB1.

Het aantal deelnemers is beperkt en u bent pas ingeschreven na ontvangst van het voorschot.

U zult tijdig een e-bericht ontvangen ter bevestiging van uw inschrijving, met de nodige bijkomende inlichtingen.

Bij afzicht van deelname na de vierde week vóór het begin van de vorming wordt het voorschot niet terugbetaald.

« Al onze voornemens en al onze handelingen zouden tegelijkertijd moeten rekening houden met wat mogelijk is en met het ideaal. De successen en de frustraties van een individu geven in feite de maat aan van zijn capaciteit om zich aan te passen, zonder daardoor zijn idealen uit het oog te verliezen.

Vele personen hebben de uitgesproken neiging om grootse plannen te maken en om onverwijld met de uitvoering daarvan te beginnen. Nauwelijks hebben ze de eerste of de tweede etappe afgelegd of ze komen tot het besef dat niemand tegelijkertijd een Edison, een Leonardo da Vinci, een David en een Jeanne d'Arc kan zijn.

De geest van Viniyoga is te vertrekken van waar men zich bevindt. Vermits iedereen verschillend is en veranderend kan er geen gemeenschappelijk vertrekpunt zijn en dienen pasklare antwoorden tot niets. Het is noodzakelijk om de actuele situatie te onderzoeken en om het gebruikelijk toegekend statuut in vraag te stellen.

T.K.V. Desikachar

Viniyoga is een benadering van yoga waarin de beoefenaar centraal staat en de technieken en inzichten van yoga middelen zijn die toelaten om een beoogde doelstelling te bereiken. De aanpassing van deze middelen aan de mogelijkheden van de beoefenaar is de beste manier om het effect ervan te optimaliseren.

Flor Stickens





VORMINGSSCHOOL VINIYOGA
Met FLOR STICKENS
KORTENBERG – CYCLUS 2013 – 2018

INSCHRIJVINGSBULLETIN / 1e JAAR VORMING

NAAM.....
VOORNAAM

STRAAT Nr.....
POSTCODE STAD

LAND..... TELEFOON.....

E-post :

GEBOORTEDATUM..... GESLACHT

Ik schrijf me in voor het Vormingsseminarie

Ik kies de formule :

Intern

Extern

Ik heb het voorschot van 100 Euro overgeschreven op één van de hiervoor opgegeven rekeningen ;

Ik wens uw vorming aan andere personen te laten kennen, gelieve mij bijkomende brochures toe te sturen.

DATUM.....

HANDTEKENING

Stuur het inschrijvingsformulier terug aan :
Vormingsschool Viniyoga
p/a Flor Stickens
Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals, België of onder e-vorm via e-post.