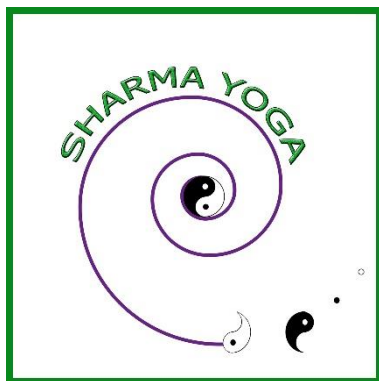


Hatha Yoga docenten opleiding





Inhoud

| | |
|--|----|
| Sharma Yoga docentenopleiding | 3 |
| Contact gegevens secretariaat:..... | 3 |
| Inhoud van de opleiding | 4 |
| Module 1 t/m 8 | 4 |
| Module 9 t/m 16 | 4 |
| Modules en periode | 6 |
| *Studiereis | |
| Voorwaarden | 7 |
| Inschrijving | 7 |
| Betalingsregeling | 7 |
| Lesdagen, lesmateriaal, de Yoga vakantie en stage | 7 |
| Lesrooster | 8 |
| Voortijdige beëindiging opleiding | 8 |
| Ontzegging opleiding | 8 |
| Klachtenregeling | 9 |
| Prijzen 2017-2018 | 10 |

Sharma Yoga docentenopleiding

Sharma Yoga leidt Hatha yogadocenten op om yoga en meditatie voor een zo groot mogelijke doelgroep toegankelijk te maken.

Het gaat om rust en kalmte te doceren zonder gelijk moeilijke houdingen uit te voeren. Hier heb je een open houding en geduld voor nodig. Je gedrag waarnemen, zien hoe je hierop reageert en hoe je vervolgens handelt zijn nodig om tot zelfrealisatie te komen en belangrijk om yoga te gaan doceren aan andere mensen.

Hatha Yoga is een eeuwenoude traditie die de fysieke basis vormt binnen alle Yogastromingen. Wat is er mooier om te werken aan een stevig fundament en jezelf verder te ontwikkelen? 'Laat Yoga bewegen!' is de slogan!

De Yogafilosofie en psychologie staan centraal. Een oneindig leerproces waarbij er altijd weer een nieuwe vraag achter het antwoord rijst. Het is een verbinding maken met al wat is. Op het hoogste niveau deelnemen aan het leven om je persoonlijke waarheid te realiseren is vanuit liefdevolle aandacht geduld en acceptatie vinden en mild en vriendelijk jezelf benaderen. De opleiding staat in het teken van zelfonderzoek naar je werkelijke doel om jezelf te ontwikkelen.

Wanneer je dingen doet vanuit een natuurlijke staat dan begint de levensenergie te stromen en breng je de ziel in beweging.

'When you do things from your soul, you feel a river moving in you, a joy!'- Rumi

Contact gegevens secretariaat:

Sharma Yoga

t.a.v. Simone Charles

Kranenburgweg 114

2583EP Den Haag

Telefoon: 0641990098

E-mail: simone@sharmayoga.nl

Inhoud van de opleiding

De opleiding omvat per leerjaar 5 of 6 modules.

Module 1 t/m 8

Staat in het teken van Yoga filosofie en psychologie als ondersteuning binnen je eigen Yogaproces. Je onderzoekt onder andere welke Westerse psychologische stromingen de traditionele Hatha-Yoga ondersteunen. Binnen dit kader kijken we naar de achtergrond van yoga en beoefenen we het belang van psychologie en filosofie als hulpmiddel binnen je eigen yogaproces.

Naast toetsing van anatomie, fysiologie en pathologie is de praktijkbeoefening van yoga het allerbelangrijkste. Je kan tenslotte pas een mening vormen vanuit je eigen persoonlijke ervaring. De Chakraleer, de relatie met de Hatha yoga techniek, ademhaling, ontspanningsoefeningen, energiebanen in het menselijk lichaam laten stromen en zuiveren door afwisseling van diverse yoga houdingen zijn belangrijke onderdelen binnen het lesprogramma.

Via een stappenplan worden de basisprincipes en functies van de yogahoudingen uitgediept en toegelicht. Bij aanvang van de opleiding mag je een theorie en praktijkboek aanschaffen. Het is een schematisch overzicht en praktische toepassing van de belangrijkste asana's. De betekenis, instructie, opbouw, opmerkingen, lichamelijke en psychische effecten worden hierin omschreven.

Module 9 t/m 16

Met gebruikmaking van de tot dan geleerde stof uit de modules 1 t/m 8 beoefen je zelfstandig Yogaserie's uit.

Samen met andere studie genoten werk je in een groep aan het voorbereiden en geven van een volledige Yogales rondom een thema. Elke student krijgt op deze manier feedback om verder zijn of haar motivatie en inspiratie verder uit te werken en of te verdiepen.

Door samenwerking binnen de groep merk je dat evenwicht vinden in je eigen proces belangrijk is. Yogales geven heeft een ander resultaat dan yogales ontvangen. Juist omdat we allemaal op verschillende manieren leren en dit praktisch vertalen creëer je mede door van elkaar te leren de meest passende vorm om yoga op

authentieke wijze door te geven. Je merkt op hoe divers en oneindig yoga is. Je zult ontdekken dat yoga en meditatie onafscheidelijk met elkaar verbonden zijn.

Voeding is een belangrijke basis van gezondheid en ziekte. Tijdens de opleiding leer je hier kritisch naar te kijken en krijg je de basiskennis van een Ayurvedische levensstijl mee om je gezondheid en geluk te verbeteren.

De werking van yoga als therapeutisch hulpmiddel, en het herkennen van psychosomatische klachten. Hoe begeleid je mensen die leven met beperkingen en welke ondersteunende rol kan jij hierin bieden als yoga docent? Hoe leer je te accepteren wat je niet veranderen kan en te zien wat er nog mogelijk is zonder in problemen te denken maar in mogelijkheden? Hoe maak je een duidelijk onderscheid hierin?

Je krijgt handvatten aangereikt om je eigen yoga praktijk te starten en wat je tegenkomt op weg naar een onderneming.

We verblijven tijdens het opleidingsjaar 1 dag in de natuur. Dit is een reflectie dag waarbij alle elementen uit het opleidingsjaar door passende werkvormen tot leven komen. Je sluit het 2^e jaar af met een evaluatiegesprek en een praktijkexamen.

Wanneer je alle 15 modules hebt afgerond schrijf je een scriptie over een zelfgekozen onderwerp dat een rode draad vormt met je persoonlijke groei en ontwikkeling en jouw visie over yoga. Heb je minimaal 28 dagen van de 30 opleidingsdagen bijgewoond dan ontvang je een diploma.

Modules en periode

1ste jaar:

MODULE 1 OOST WEST THUIS BEST

MODULE 2 HET 8-VOUDIGE PAD VAN PATANJALI

MODULE 3 YOGA EN DE KUNST VAN BEWEGEN

MODULE 4 THEORIE EN PRAKTIJK CHAKRALEER

MODULE 5 ANATOMIE, FYSIOLOGIE EN PATHOLOGIE

2^{de} jaar:

Module 6. PRANAYAMA EN VERDIEPING VAN DE HATHA YOGA

Module 7. ANATOMIE, FYSIOLOGIE EN PATHOLOGIE

Module 8. CONCENTRATIE EN MEDITATIE TECHNIEKEN

Module 9. DIDACTIEK VAN HET LESGEVEN

Module 10. VOEDING EN DE BASIS VAN GEZONDHEID EN ZIEKTE

Module 11. *FACULTATIEF STUDIEREIS NAAR PORTUGAL

3^{de} jaar:

Module 12. YOGA VOOR SPECIFIEKE DOELGROEPEN

Module 13. ANATOMIE, FYSIOLOGIE EN PATHALOGIE

Module 14. YOGA EN ONDERNEMEN

Module 15. EEN OPLEIDINGSDAG IN DE NATUUR

Module 16. PRAKTIJKEXAMEN EN EVALUATIE

BESPREKING YOGASCRIPITIE EN AFSLUITING

Voorwaarden

Inschrijving

De cursist verbindt zich middels het ingevulde en ondertekende inschrijvingsformulier voor het volgen van de op het inschrijvingsformulier vermelde cursus. De verbinding is telkens voor één cursusjaar.

Sharma-Yoga behoudt zich het recht voor om de opleiding te annuleren bij onvoldoende aanmeldingen, het reeds betaalde cursus- en inschrijfgeld zal dan binnen 2 weken worden gerestitueerd.

De cursist heeft 14 dagen na tekening de mogelijkheid het contract te annuleren, hierna is het niet meer mogelijk te annuleren en wordt de inschrijving voor de opleiding definitief. De cursist krijgt een factuur voor het totale cursusgeld en heeft een bindende betalingsverplichting. Het is mogelijk in termijnen te betalen.

Betalingsregeling

De deelnemer waarmee (in uitzonderlijke gevallen) een betalingsregeling is getroffen en die zich niet aan zijn/haar verplichtingen houdt ondanks mondelinge en schriftelijke verzoeken, wordt deelname aan de opleiding verder ontzegd totdat men het totale lesgeld heeft betaald. Dit geldt ook voor termijnbetalingen. Indien het lesgeld en/of de termijnbetaling na twee herinneringen en een aanmaning nog steeds niet is voldaan, zijn wij genoodzaakt een incassobureau in te schakelen. De bijkomende kosten hiervoor worden doorberekend aan de cursist.

Lesdagen, lesmateriaal, het Yoga weekeinde, de Yoga vakantie en stage

Jaarlijks zijn er 10 lesdagen in het weekeinde van 10.45 tot 17.15 uur. Het Yoga weekeinde in het eerste jaar is verplicht, de Yoga vakantie in Portugal (in het 2^{de} jaar) wordt sterk geadviseerd echter is facultatief. Tijdens de reis in Portugal vinden er leergesprekken plaats geënt op jouw keuze, of je wilt verdere verdieping op je persoonlijke Yoga weg, of je wil je verder ontwikkelen als Yoga-docent.

Vanaf het 2^{de} is stagelopen, jaarlijks 3 maanden noodzakelijk, dit kan bij Sharma-Yoga of elders.

Het derde jaar wordt afgesloten met een individueel leergesprek van 1 uur naar aanleiding van de theoretische scriptie.

Tijdens de gehele opleiding is er persoonlijke begeleiding voor de cursist mogelijk. Deze kan bestaan uit het feedback geven op maandelijkse huiswerkopdrachten en/of het beantwoorden van vragen via e-mail, een persoonlijk gesprek, of via de gezamenlijke facebook pagina.

Verplicht lesmateriaal bestaat uit de werkmap voor de readers, kosten hiervoor zullen circa € 100,- bedragen. Daarnaast wordt er een boekenlijst verstrekt, deze boeken kunnen je ondersteunen tijdens je studie en worden ook ten zeerste aangeraden deze boeken kunnen via Sharma-Yoga besteld worden.

Lesrooster

Bij de start van de opleiding zal het lesrooster worden verstrekt, de lesdagen zullen plaatsvinden op een zaterdag of zondag per maand, met uitzondering van de maanden juli en augustus. Sharma Yoga behoudt zich het recht voor om, bij dringende redenen het rooster te wijzigen.

Voortijdige beëindiging opleiding

De cursist verplicht zich middels het inschrijfformulier tot het volgen en betalen van het hele opleidingsjaar. Een eenzijdige opzegging door de cursist ontslaat deze niet van het betalen van het voor dat jaar totale cursusgeld. Indien een deelnemer om medische redenen de opleiding wil beëindigen, kan dit alleen na een medische verklaring van een arts. De beoordeling van de medische redenen is voorbehouden aan Sharma-Yoga. De overeenkomst zal bij positieve beoordeling door Sharma-Yoga schriftelijk worden bevestigd en kosteloos worden beëindigd.

Ontzegging opleiding

In geval van verzwijging van relevante feiten zoals medicijngebruik, lichamelijke en/of fysieke klachten etc., alsmede in gevallen waarin sprake is van dermate verstorend gedrag dat niet strookt met onze visie op yoga en spiritualiteit heeft Sharma Yoga het recht een deelnemer het verder volgen van de opleiding te ontzeggen. In dit geval zullen alleen de daadwerkelijk gevolgde lesdagen in rekening worden gebracht, inclusief inschrijfgeld en eventuele juridische kosten, gesprekskosten en administratiekosten. Als een cursist in dit geval meer heeft betaald dan hij op grond van het hier gestelde verschuldigd is zal Sharma Yoga het teveel betaalde uiterlijk binnen 14 dagen restitueren.

Klachtenregeling

Voor eventuele klachten heeft Sharma Yoga een klachtenregeling.

Cursisten kunnen altijd per telefoon of e-mail met vragen bij het secretariaat terecht. Dit kan per telefoon of via de e-mail. In het geval van een klacht per e-mail volgt er binnen een week een bevestiging van ontvangst en binnen 14 dagen zal Sharma Yoga inhoudelijk op de klacht ingaan. Ook is het mogelijk de klacht in een persoonlijk gesprek toe te lichten. Uiteraard zal de klacht vertrouwelijk worden behandeld en zal deze niet inhoudelijk besproken worden met andere docenten of deelnemers binnen de opleiding.

Wij zullen klachten altijd serieus behandelen en streven ernaar om klachten in overleg tot tevredenheid van partijen te behandelen en op te lossen. Het is mogelijk dat een onafhankelijke derde partij bij het gesprek aanwezig te is, indien een of beide partijen dit noodzakelijk vinden. Het advies van deze derde partij is dan voor beide partijen bindend.

Prijzen 2017

3 jarige Hatha docentenopleiding

| | | |
|-----------------------|----|--------|
| Inschrijfgeld | €. | 50,- |
| 1 ^{ste} jaar | € | 1350,- |
| 2 ^{de} jaar | € | 1350,- |
| 3 ^{de} jaar | € | 1350,- |
| Lesmateriaal per jaar | € | 100,- |