

D VA DEVA

SCHOOL VOOR YOGA & MEDITATIE

3-JARIGE YOGA DOCENTENOPLEIDING

Start januari 2017

Voldoet aan standaarden IYF en Yoga Alliance

De docentenopleiding is een unieke reis waarin je op zoek gaat naar de essentie van je eigen wezen. Een zoektocht die je door middel van yogatechnieken en filosofie steeds dichterbij je eigen kern zal brengen. Ervaar dat je vanuit het contact met de bron in jezelf wijsheid en liefde kan delen in de vorm van lesgeven.

Jaar 1

Kom in contact met je eigen essentie door jezelf te ontdekken, je patronen en mechanismen te herkennen en ze vervolgens te zuiveren en transformeren. In het eerste jaar staat zelfontwikkeling centraal met veel aandacht voor de eigen beoefening en processen. Dit wordt ondersteund door een aantal thema's die je stimuleren je eigen plek te vinden in yoga. Zodat yoga, op je eigen manier, onderdeel wordt van je leven. Je zult merken dat er geen beperkingen en begrenzingen zijn behalve die je jezelf oplegt.

Onder andere worden behandeld:

- Asanas (fysieke houdingen)
 - o Eigen beoefening van de asanas
 - o Theorie van de asanas – werking en achtergronden
 - o Asanas als spiegel
 - o Asanas als voorbereiding op de 'hogere' yoga
- Pranayama (ademhalingsoefeningen)
 - o Eigen beoefening pranayama
 - o De belangrijkste ademhalingstechnieken
 - o Kennismaking met energieleer
 - o Ervaren van energiestromen en de subtiele realiteit
- Functionele anatomie en fysiologie
 - o Basisanatomie van het lichaam gerelateerd aan de asanas en pranayama
 - o Ademhaling, skelet en spieren, spijsvertering, hart en circulatie, zenuwstelsel
 - o Voeding en dieet
 - o Fysieke lichaam in relatie tot het energielichaam
- Filosofie
 - o Achtvoudige pad volgens Patanjali
 - o De verschillende paden van yoga
 - o Mantra en bhajans
 - o Het ego en de mind

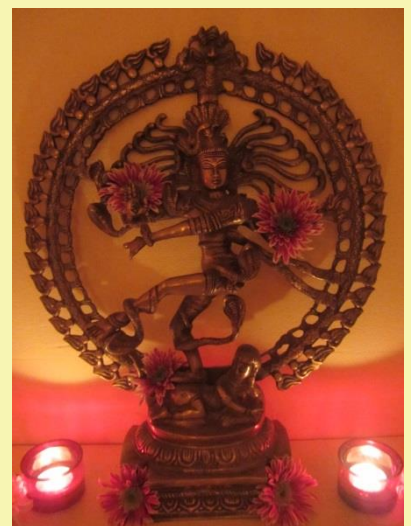


Jaar 2

Nu ben je steeds meer je eigen richting aan het vinden in yoga en hebt ervaren dat je meer en meer in contact kan komen met je eigen essentie. Het is tijd voor de volgende stap: jezelf openen en vanuit deze openheid delen en al het geleerde toepassen. In het tweede lesjaar gaan we van start met het leren lesgeven en het leggen van een gedegen didactische basis. Yogales geven is meer dan een groep leerlingen fysieke oefeningen laten doen, het is samen op zoek gaan naar inspiratie, nieuwe ervaringen en waarheden. Als docent ben je hier de sturende en inspirerende factor. Iedereen kan leren vanuit zijn of haar eigen authenticiteit les te geven en hierdoor inspireren en geïnspireerd worden.

Onder andere worden behandeld:

- Asanas (fysieke houdingen)
 - o Asanas instrueren
 - o Corrigeren van houdingen
 - o Asanas afstemmen op behoefte individu
- Pranayama (ademhalingsoefeningen)
 - o Verdiepen eigen beoefening pranayama
 - o Het aanleren van basis pranayamas
 - o Energieleer – chakra's en ontwikkeling
- Functionele anatomie en fysiologie
 - o Kennis van het lichaam toepassen bij correcties houdingen en pranayama
- Didactiek
 - o Opbouw van een yogales
 - o Doel van een yogales en de consequenties voor de inhoud
 - o Lesgeven aan medestudenten
 - o Technieken van het lesgeven
 - o Ethische dilemma's en uitdagingen
- Filosofie
 - o Achtvoudige pad volgens Patanjali
 - o Relatie leraar en docent – toen en nu
 - o Karma en reïncarnatie
 - o Leven en leringen van yogameesters



Jaar 3

Alleen op een goede ondergrond kan een stevig bouwwerk verrijzen. En nu de juiste ondergrond aanwezig is, na twee jaar van intensieve studie en eigen beoefening, kan de volgende dimensie in yoga verkend worden. Het derde jaar staat in het teken van ‘verdieping’. De focus verschuift meer naar meditatie en de achtergrond en toepassing hiervan. Dit gaat samen met een studie van delen van klassieke geschriften zoals de Bhagavad Gita en de Upanishads.

Onder andere worden behandeld:

- Meditatie
 - o Kennis maken met concentratie en meditatie
 - o Asanas en pranayama als voorbereiding op meditatie
 - o Diverse meditatietechnieken
 - o Werking van gedachten en emoties
- Didactiek
 - o Hoe les te geven in diverse situaties
 - o Filosofie integreren in de yogalessen
- Filosofie
 - o Studie van de Bhagavad Gita en Upanishads
 - o Mantra en bhajans
 - o Transformeren van oude patronen en opvattingen
 - o Liefde als basis voor het leven
 - o Energieleer – leven in interactie



Lesdata, kosten en locatie:

Docenten: Yvonne van Biezen & Pieter Scheffe

Lesdag: Vrijdagochtend

Lestijd: 9.30 – 12.00 uur

Opleidingskosten: € 1400.- per lesjaar

Boeken: De eigen investering in boeken bedraagt in de opleiding ongeveer € 85.- waarvan € 50.- in het eerste lesjaar.

Betalingsregeling: Het is mogelijk om de leskosten per lesjaar in termijnen te betalen. De betaaldatum voor het eerste lesjaar:

€ 400.- bij inschrijving om een plek op de docentenopleiding te verzekeren. Vervolgens kan het resterende bedrag van € 1000.- in 10 maanden betaald worden. Uiterlijk op iedere 1e dag van de maanden februari tot en met november dient het bedrag van € 100.- overgemaakt te zijn op bankgiro rekening 1687546 – P Scheffe te Lisse o.v.v naam & docentenopleiding.

Locatie: DevaDeva - School voor yoga en meditatie
Heereweg 433a
2161 DB Lisse



Verdere informatie:

- Doel opleiding:** De yogadocenten opleiding leidt op tot het niveau van beginnend zelfstandig yogadocent die voldoet aan de standaarden van de internationale yoga gemeenschap.
- Voor wie?** Voor iedereen die meer verdieping wil in de eigen yogabeoefening en die zich op het persoonlijke en spirituele vlak verder willen ontwikkelen. Misschien wil je graag les gaan geven of misschien doe je de opleiding voor je eigen verdieping en ontwikkeling, beide opties zijn mogelijk.
- Studiebelasting:** Naast het bijwonen van de wekelijkse bijeenkomsten kun je wekelijks rekenen op ongeveer een uur studie van de lesstof. Daarnaast wordt je aangemoedigd om een eigen yogabeoefening te ontwikkelen. Een aantal maal per week bezig zijn met de yoga asana en pranayama om meer eigen verdieping en vaardigheid te ontwikkelen.
- Toetsing:** **Kennis:** Ieder jaar wordt afgesloten met schriftelijke vragen over de onderwerpen die dat leerjaar behandeld zijn. Deze vragen beantwoord je thuis en daarbij heb je de mogelijkheid om, naast je eigen parate kennis, deze aan te vullen met kennis uit andere bronnen. Deze vragen geven aanleiding om leerdoelen voor het volgende lesjaar te formuleren.
- Lesgeefvaardigheid:** gedurende de opleiding formuleer je aan de hand van je eigen evaluatie en feedback van de docenten en medestudenten leerdoelen. Deze doelen geven je groeipad aan. Lesgeven is een proces dat zich steeds verder zal ontwikkelen ook na de opleiding. Om de opleiding met goed gevolg af te ronden scoor je een voldoende op de beschreven aspecten op het evaluatieformulier.
- Vrijstellingen:** Vrijstellingen binnen de opleiding zijn niet mogelijk. Wel is het mogelijk om na overleg in te stromen in het tweede lesjaar indien er al een deel van een andere yoga opleiding is gevolgd.
- Toelatingseisen:** Enthousiasme, affiniteit met yoga en bereid tot zelfonderzoek.
- Download het motivatieformulier van de website en mail deze ingevuld naar Pieter op info@deva-deva.nl, vervolgens zal je worden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.
- Certificering:** Na het succesvol afronden van de *volledige opleiding* ontvang je een internationaal erkend diploma volgens de 500 uur standaard van de Yoga Alliance.

