



200hr Yoga Alliance, start Januari 2021

Prana Vinyasa Flow® Teacher Training in Modules

www.prnavinyasa.be

You have to grow from the inside out.
None can teach you, none can make you spiritual.
There is no other teacher but your own soul.
Swami Vivekananda

Altijd al yogaleraar willen worden? De PRANA VINYASA FLOW® affiliate TEACHER TRAINING heeft alles in zich om je op te leiden tot een ervaren, deskundige docent. Vind verdieping in je practice. Word uitgedaagd en geïnspireerd - zo word je een docent die het verschil maakt!

De Prana Vinyasa Flow® aanpak

Een **goede Vinyasa Flow les geven is een kunst op zich**, het vraagt van de lesgever een bewust taalgebruik, kennis om verschillende lichamen te adjusten in poses, aandachtig kunnen observeren en zich bewust zijn van de vibe in de ruimte. Terwijl zorg je ervoor dat je les intelligent is opgebouwd en is afgestemd op moment van de dag, seizoen en jouw studenten. Al deze elementen creëren een gevoel van flow en eenheid.

Deze opleiding bevat alle basismodules van PRANA VINYASA FLOW® stijl ontwikkeld door Shiva Rea (USA) en is een 200hr erkende Yoga Alliance Training. Deze opleiding is uniek in België en leert je alle technieken zo eigen aan deze stijl van yoga.



Prana Vinyasa Flow® Founded By Shiva Rea

PRANA VINYASA FLOW®, ontwikkeld door Shiva Rea, en gebaseerd op de leer van Krishnamacharya en de tradities van Tantra, Ayurveda en Bhakti. Een stijl van yoga waarin je op het ritme van je ademhaling heel bewust en vloeiend beweegt tussen en in de diverse houdingen. We gaan uit van Prana, de onderliggende energie in je lichaam, die we laten stromen door gebruik te maken van de energie binnen de houding.

Het leven is continu in verandering, in beweging. Sommige dagen heb je meer rust nodig en sommige dagen wil je meer uitgedaagd worden. Prana Vinyasa™ helpt je die balans, die we van nature zoeken, te vinden.

In deze creatieve dynamische stijl bewegen we in een ritmisch tempo door de diverse houdingen heen. Er is ruimte om jezelf uit te dagen, je fysieke en soms ook mentale grenzen op te zoeken waarbij respect voor jezelf en lichaam altijd het uitgangspunt is.

Er wordt gebruik gemaakt van krama's, verschillende niveaus binnen een houding, waardoor iedereen op zijn/haar eigen niveau verdieping kan vinden. Door de verschillende thema's die aan bod komen en de 'krama's' (niveaus binnen de houding) duiken we dieper in de houdingen en het energetische effect daarvan.

www.shivarea.com

Overzicht van het programma:

EMBODYING THE FLOW & ENERGETIC ALIGNMENT (110 uur)

Techniek lesgeven, methodologie

- Ervaar oorsprong en evolutie van een steeds in ontwikkeling zijnde vinyasa stijl.
- Verdieping van je eigen yogapractice via live en online lessen.
- Energetic Alignment, energetische uitlijning van de poses, via de 5 bewegingen van Prana (Prana Vayu's).
- Wave Sequencing: Intelligente lesopbouw. Ontwikkel alle tools/kennis om op een doordachte effectieve manier een creatieve Flow les te geven. In de manual krijg je 5 voorbeeld lessen met elk een andere focus die je helpen om de opbouw te begrijpen.
- Leer het verschil tussen een SOLAR, activerende Flow les en LUNAR, rustgevende flow les.
- Aanleren van 10 verschillende zonnengroeten, waarvan Surya Namaskar A&B, classical Namaskar, Chandra Namaskar. 2 Rhythmic Vinyasa Namaskar en 4 Dancing Warrior Variaties.
- 3 Part Vinyasa: Pulsatie, Body Vinyasa en Rhythmic Vinyasa en dit toegepast op verschillende asana groepen.
- Mandala of Asana™: Keyactions of begrip van uitvoering, functie en kwaliteit van de houdingen. Structuur in het grote aanbod van houdingen.
- Vinyasa Krama, leer de verschillende niveaus binnen een houding. Hou zorg je voor je studenten individueel in een groepsles.
- Hands on Assists, veilige lichamelijke correcties op het lichaam.

EMBODYING ANATOMY (30 uur)

Anatomie

In dit deel van de opleiding maak je kennis met de basisprincipes van de fysiologie van het menselijk lichaam, met aandacht voor specifieke fysiologische mechanismen die door yoga geactiveerd of beïnvloed worden.

YOGA FILOSOFIE, LEVENSWIJZE & ETHIEK (25 uur)

Yoga is zo veel meer dan alleen asana

- Yoga Filosofie en groepsdiscussie traditionele teksten (Yoga Sutra's en Bhagavad Gita)
- Het Achtvoudig pad, met extra aandacht naar Yama's en Niyama's
- Het concept van Dharma en Karma
- Introductie in Ayurveda, doshas, agni.
- Hoe zorg je voor jezelf als lesgever.

Praktijk (15 uur)

- Oefenen lesgeven.
- Feedback.
- Begeleiding in het voorbereiden van het examen voor Samudra.

Non Contact uren (20 uur)

- Huiswerk en zelfstudie.



Team van docenten

NELE VAN POUCKE

Blond, Klein van stuk, maar vol power. Toch is ze tijdens haar yogalessen de rust zelve. Met Nele van Poucke zoek je je grenzen al spelenderwijs op. Het timbre van haar stem haalt je uit je gedachten en daagt uit op zachte en meditatieve wijze.

Omdat yoga haar rustig, vriendelijk en gelukkig stemde, was Nele meteen verslaafd en het lesgeven begon per toeval omdat Elsie haar een keertje vroeg om één van haar lessen te vervangen. Bij **Shiva Rea** (de Madonna van de yoga) in LA voltooide Nele haar opleiding en **sinds 2010 assisteert ze haar op regelmatig basis tijdens retreats en Teacher Trainings over heel de wereld.**

- E-RYT 500 hr Prana Vinyasa TT bij Shiva Rea
- Yin Yoga met Miriam Wagner
- Restorative Yoga TT met Adelene Cheong
- Bhakti Flow 60-Hour Immersion met Rusty Wells
- Prenatal Yoga Teacher Training with Uma Dinsmore-Tuli
- "Power of Yoga 1,2 & 3" met Elsie Matthijssens



& Special guest

Overzicht van het verschillende modules:

Module 1: Embodying the flow - Art of Namaskar - 34 uur

Dit is de module waar je mee start, hier leggen we de fundering die we nodig hebben voor de modules die volgen. Ik vergelijk het graag met naar de muziek les gaan, eerst leer je de verschillende noten, de structuur en de opbouw en vanuit die kennis kan mooie muziek gemaakt worden.

- Geschiedenis van Yoga & Prana Vinyasa.
- Art of Namaskar deel 1, deze zonnegroeten vormen de basis. Surya A - Surya B - Chandra Namaskar
- PRANA VAYU'S, 5 bewegingen van Prana, Movement Meditation.
- Movement Meditation.
- Teaching Labs: lesgeven aan elkaar
- Learning Labs: Alignment & asana
- Embodiment project.

Module 2: FOUNDATION EARTH - 33 uur

We bouwen verder op module 1, waarbij nu de zonnegroeten wat complexer worden en we naast de houdingen voelen we ook leren observeren, onze eigen practice maar vooral bij anderen.

- 3 part Vinyasa: Unieke technieken van Prana Vinyasa
- Art of Namasker deel 2 - Rhythmic A, Rhythmic B, Dancing Warrior 1
- PRANA VAYU'S, 5 bewegingen van Prana, Movement Meditation
- Movement Meditation
- Teaching Labs: lesgeven aan elkaar.
- Learning Labs: Alignment & asana
- Anatomie, basisstructuren in het lichaam (voeten, benen, pelvis)
- Element AARDE: budjapidasana sequence solar & lunar

Module 3: FOUNDATION WATER - 33 uur

We bouwen verder op module 2, waarbij nu de zonnegroeten wat complexer worden en we naast de houdingen voelen we ook leren observeren, onze eigen practice maar vooral bij anderen.

- Bhagavad Gita & yoga filosofie
- 3 part Vinyasa: Unieke technieken van Prana Vinyasa - deel 2
- Alignment in de flow, we are 70% water
- Art of Namasker deel 2 - Dancing Warriors
- Teaching Labs: lesgeven aan elkaar, hands on assists
- Learning Labs: Alignment & asana
- Anatomie, basisstructuren in het lichaam. (wervelkolom)
- Element WATER: Eka Pada Raja Kapotasana sequence solar & lunar

Module 4

FOUNDATION FIRE - 34 uur

In module 4 brengen we structuur in de chaos. Losse houdingen worden categorieën onderverdeeld om zo duidelijkheid te brengen die nadien helpt om snel een intelligente les te creëren die ook toegankelijk is voor veel mensen.

- Categorieën van asana's: structuur in de chaos
- VINYASA KRAMA, leer de verschillende niveau's binnen een houding, Hoe zorg je voor je studenten individueel in een groepsles.

- Het verschil tss lesgeven aan beginners en aan ervaren yogi's
- HANDS ON ASSISTS, veilig lichamelijke correcties (enhancements) op het lichaam.
- Teaching lab: lesgeven - Hands on assists peakposes
- Anatomie: Bony landmarks, observeren en analyseren in de flow
- Veilig lesgeven en intelligente oplossingen geven.
- Element VUUR, Bakasana Sequence solar & lunar

Module 5: FOUNDATION AIR - 33 uur

Hier komt alles samen en leer je om toegankelijke, inspirerende en intelligent opgebouwde lessen te creëren zonder dat je uren elke week aan je sequence moet werken.

- Concept of Connecting Vinyasa & Peakposes
- WAVE SEQUENCING: intelligente lesopbouw, je krijgt 5 basislessen met elk een andere focus.
- SEQUENCE TEMPLATE
- Concept of Connecting Vinyasa & Peakposes
- Teaching lab: maak je eigen mini sequence + lesgeven aan medestudenten
- Element AIR: Natarajasana sequence solar & lunar
- Pranayama

Module 6: FOUNDATION SPACE - 33 uur

Deze module zorgt voor verdieping en verbinding, tss yin & yang, solar en lunar. Ook geven we aandacht aan hoe we kunnen zorgen voor onszelf en de inspirerende, sprankelende yogadocent worden die we diep van binnen zijn.

- Teaching lab: maak je eigen sequence
- Element Ether: Uthitta Hasta padangustasana
- Muziek, thema's en inspiratiebronnen voor je lessen.
- Let's talk business: yogadocent worden in de realiteit.
- Tips & Tricks om je business op te starten en in je favoriete studio's les te geven.
- Intro into Ayurveda: dosha's en de seizoenen
- Zelfzorg voor docenten

200hr?

Voor wie?

- Dit is je **EERSTE** yogaopleiding!
- Op zoek bent naar een **goede basis opleiding**.
- Yoga Alliance certified! Je ontvangt een diploma die wereldwijd erkend is.
- Vinyasa yoga is helemaal je ding.
- Nieuwsgierig, enthousiast en open-minded bent.
- 200hr = Modules 1-2-3-4-5 -6
- Starten met modules 1 en 2.
- Je hoeft niet alle modules op 1 jaar te volgen, termijn om alle modules te volgen is 2 jaar.

Of kies is 300hr?

Voor wie?

- Je hebt al een 200hr basis yogaopleiding gevolgd (met een Yoga Alliance Certificaat).
- Je wil een Vinyasa expert worden!
- Je graag wil upgraden naar een 500 hr certificaat (200hr + 300hr = 500 hr)
- 300hr: basismodule naar keuze + advanced modules naar keuze
- Advanced modules zijn Elemental Vinyasa, Chakra
- Advanced modules kan je ook volgen bij Shiva Rea of Senior Prana Vinyasa teachers.

Data van de modules

Lestijden opleidingsdagen (6 modules + 1 examenweekend)

Zaterdag: 13.30 - 20.00

Zondag: 13.30 - 20.00

Maandag: 9.30 - 17.30

Diinsdag: 11.00 - 17.30

2021

Module 1: 16 - 19 Januari

Module 2: 27 - 30 Maart

Module 3: 5 - 8 Juni

Module 4: 11 - 14 September

Module 5: 20 - 23 November

2022

Module 6: 15 - 18 Januari 2022

Examendag later te bepalen

Eindexamen

Examen wordt afgenomen door Nele Van Poucke. Volledige deelname (min. 90% aanwezig zijn) is belangrijk om je 200hr Yoga Alliance certificaat te behalen.

WAT WORDT ER VERWACHT:

- 2 Boekbesprekingen (vd lectuurlijst).
- Het lezen van Yoga Sutra's, Bhagavad Gita en Tending the heart fire (Shiva Rea).
- Embodiment project, foto's asanas tijdens en na opleiding + korte reflectie (1-2 pagina's).
- 1 volledige les voorbereiden en lesgeven aan medestudenten tijdens laatste weekend.
- Schriftelijk examen (open boek examen, thuis in te vullen, je krijgt 4 weken tijd).

Toelatingseisen

De voorwaarden voor toetreding tot de Yogaflow Prana Vinyasa Flow Teacher Training zijn:

- Ervaring met dynamische yoga of vinyasa yoga en je bent in staat om een intense 2+ uur asanapractice te doen, en je beoefent regelmatig yoga.
- Je streeft naar voortdurende oefening en persoonlijke groei.
- Je hebt geen problemen met lezen en leren in het Engels (manual is in het Engels).

Kostprijs

Prijs per module!

EARLY BIRD - Geldig tot 2 maand startdatum module

€495 (incl. btw)

- 200 euro voorschot, onmiddellijk te betalen om je plaats te reserveren.
 - 285 euro te betalen 2 maand voor startdatum
 - + 162 dollar, betalen aan **Samudra** (alleen bij Module 1 en als je een officieel diploma wil).
- (Early bird per module: M1: 16/11 - M2: 27/01/2021 - M3: 5/03 - M4: 11/07 - M5: 20/09 - M6): 15/11/2022)

LATE BIRD - €595 (incl. btw)

- 550 euro bij inschrijving
- + 162 dollar, betalen aan **Samudra** (alleen van toepassing bij Module 1 en als je een officieel diploma wil).

INSCHRIJVEN VOOR ALLE 5 MODULES - Geldig tot 16/11/2020 (nadien 3100 euro)

**BEST
DEAL**

€2750 (incl. btw, 2600 euro + 162 dollar registratie en diploma)

- 500 euro voorschot, onmiddellijk te betalen om je plaats te reserveren.
- 2100 euro te betalen voor 16/11/2020 voor startdatum
- + 162 dollar, betalen aan **Samudra**

* Officiële registratie bij Shiva Rea en toegang tot online platform, noodzakelijk om nadien je certificaat te ontvangen. Voorwaarden staan vermeld in het contract!

Niet inbegrepen:

Boeken, lunch, vervoerskosten en hotelkosten

Locatie: Yogalovers, Berthoudersplein 31, 2800 Mechelen

Parkeren kan op Zandpoortvest parking (3 euro per dag)

Meer info en registratie: info@pranavinyasa.be

