



Bijbscholing Yoga voor kinderen en jongeren met Leen Demeulenaere

“Wanneer je innerlijk kind verbinding vindt met de volwassene in jou of wanneer een kind en een ouder zich verbonden voelen met elkaar, dan is alles daar om te kunnen leven i.p.v. overleven. Want het is in deze verbinding dat we gaan vinden wat we nodig hebben om welzijn en groei te ervaren.”

Binu Singh, kinderpsychiater UZ Leuven

De Yoga Federatie biedt in samenwerking met vzw Kreakatau drie basismodules Yoga voor kinderen aan. Deze bijbscholingen worden verzorgd door Leen Demeulenaere die bijna 40 jaar ervaring heeft met kinderyoga. De bijbscholingen voor kinderyoga door Kreakatau werden in 2016 erkend door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België.

Datums

De lessen zullen doorgaan tijdens het weekend op zaterdag en zondag van 11.00 - 20.00u

- **Module 1: 10/11 september 2022:** yoga voor **peuters en kleuters van 2,5 tot 6 jaar**
- **Module 2: 24/25 september 2022 :** yoga voor **kinderen van 6 tot 12 jaar**
- **Module 3: 8/9 oktober 2022:** yoga voor **jongeren van 12 tot 18 jaar**

Locatie

De opleiding vindt plaats in het mooie yogacentrum van vzw Kreakatau, op een boogscheut van Leuven in het prachtig natuurgebied van de Dijlevallei.

Het adres is Putstraat 6 te 3060 Korbeek-Dijle (Bertem).



Doelgroep

Deze basismodules zijn bedoeld voor yogadocenten of yogaleraren in opleiding bij een opleidingsschool erkend door de Belgische Yoga Federatie voor Nederlandstaligen of door de Europese Yoga Unie. Na de bijscholing zullen de deelnemers in staat zijn om les te geven aan de kinderen of jongeren waarop de basismodule gericht is.

De deelnemers krijgen een attest van deelname aan de bijscholing. Wie een diploma “kinderyogadocent” wil behalen kan de basismodule aanvullen met 2,5 andere modules die worden aangeboden door Kreakatau.



Inhoud van de modules

Basismodule 1 voor de 2,5-6-jarigen

Spelenderwijs passeren in deze bijscholing de stappen van het achtvoudig pad van yoga de revue, zoals Patanjali deze meer dan 2000 jaar geleden neerschreef. Hoe vertalen we die hele mooie en belangrijke 8 stappen naar onze peuters en kleutertjes?

We dompelen ons helemaal onder in de leefwereld van de 2,5- tot 6-jarige, een leeftijd die in de yogaleer wordt gezien als typisch voor het eerste chakra.

Traditionele yogahoudingen worden gecombineerd met ludieke massages, yogaspelletjes, creatieve technieken...

De kinderen zijn op een prettige manier bezig met hun lichaam en geest, liefdevol maar stevig omkaderd door de afspraken. Zo komen we via de kinderyoga – op een niet-verbale manier – tot diepwerkende oplossingen die kunnen leiden tot betere leef-, leer- en thuissituaties.

Kinderyoga voelt als een stukje vakantie nemen voor de peuters en kleuters.

Ook voor de ontwikkeling van belangrijke cognitieve functies helpt een stevige yogabasis. De manier waarop kinderen bewegen en omgaan met hun lichaam, heeft een grote invloed op de vorming van hun hersencellen. De pre-schoolse leeftijd is immers veel belangrijker dan meestal wordt aangenomen. Op 6-jarige leeftijd is het grootste deel van de fundamentele hersenpatronen gevormd.

Afspraken:

Alles mag, niets moet, maar met respect. Alles proberen, niets forceren. Liefde. Geduld. Discipline. We werken AARDEND naar kinderen toe, de rest, het groeien naar het licht, komt vanzelf!

Basismodule 2 voor de 6-12-jarigen

Spelenderwijs passeren in deze bijscholing, de stappen van het achtvoudige pad van de yoga, zoals zo'n 2000 jaar geleden voor het eerst neergeschreven door Patanjali, de revue.

Hoe vertalen we die hele mooie en belangrijke 8 stappen naar deze doelgroep?

We dompelen ons helemaal onder in de leefwereld van de 6- tot 12-jarige, een leeftijd die in de yogaleer wordt gezien als typisch voor het 2de chakra.

Traditionele yogahoudingen worden gecombineerd met ludieke massages, yogaspelletjes, creatieve technieken...

De kinderen zijn op een prettige manier bezig met hun lichaam en geest, liefdevol maar stevig omkaderd door de afspraken. Zo komen we via de kinderyoga – op een niet-verbale manier – tot diep werkende oplossingen die kunnen leiden tot betere leef-, leer- en thuissituaties.

Kinderyoga voelt als een stukje vakantie nemen voor de kinderen

Spanning krijgen kinderen niet alleen bij ingrijpende, negatieve gebeurtenissen. Heel de dag door bouwen ze kleine momenten van stress op, vaak zonder het zelf te merken: tijdens de ochtendspits, thuis, in de auto wanneer ze weer eens met de ouders in de file belanden, overvolle agenda's van die ouders die afstralen op de kinderen, prestatiedruk op school... En zelfs leuke positieve gebeurtenissen kunnen onrust oproepen. Die kleine en grote dagelijkse spanningen stapelen zich op.

Regelmatig en bewust tijd nemen om te ontladen en te ontspannen is een must! Maar steeds binnen deze afspraken:

Alles mag, niets moet, maar met respect. Alles proberen, niets forceren. Liefde. Geduld. Discipline. We werken AARDEND naar kinderen toe, de rest, het groeien naar het licht, komt vanzelf!

Lichaamstaal in een sfeer van ontspannen aandacht is voor het kind bevorderlijk om nieuwe dingen te leren en zich psychisch en sociaal te ontwikkelen, maar ook voor de gezondheid en het herstel van het kind.

Basismodule 3 voor de 12-18-jarigen

Spelenderwijs passeren vandaag en morgen, in deze bijscholing, de stappen van het achtvoudige pad van de yoga, zoals zo'n 2000 jaar geleden voor het eerst neergeschreven door Patanjali, de revue.

Hoe vertalen we die hele mooie en belangrijke 8 stappen naar onze 12-18-jarigen?

We dompelen ons helemaal onder in de leefwereld van de 12-18-jarige, een leeftijd die in de yogaleer wordt gezien als typisch voor de 3de chakra-leeftijd.

Traditionele yogahoudingen worden gecombineerd met ludieke massages, yogaspelen, creatieve technieken...

De jongeren zijn op een prettige manier bezig met hun lichaam en geest, liefdevol maar stevig omkaderd door de afspraken. Zo komen we via de jongerenyoga – op een niet-verbale manier – tot diep werkende oplossingen en een diep welbevinden voor lichaam en geest...

Jongerenyoga voelt als een stukje vakantie nemen voor hen. De yama's en de niyama's vertalen en toepassen op jongerenmaat staan heel centraal.

Vanuit deze 10 prachtige leefregels scheppen we zo een klimaat waar de jongere maar ook de begeleider zelf helemaal kunnen landen. We bieden een veilige basis, een structuur met een heldere discipline (we zijn streng in duidelijkheid: dit kan, dat kan niet – respect bij alles), liefdevolle aandacht en veel geduld!

Via dit klimaat van genieten en een vakantiesfeer van plezier en vrijheid (wel met duidelijk aangeven van de grenzen), scheppen we een nestgevoel waar jongeren "thuis kunnen komen". Zo kunnen ze zich herscheppen en hervinden ze hun diepe en mooie ik, voelen ze weer wat hen persoonlijk blij en ontspannen maakt, maken ze zich los van vooroordelen en hun opgebouwde verdedigingen en negatieve zelfbeeld. Dit staat symbool voor veerkracht en Leen noemt dit *Yoga Trampoline*.

Hierbij speelt de niet-verbale communicatie een belangrijke rol (door het feit dat yoga lichaamswerk en niet-verbaal is, worden de jongeren niet in hun hoofd getrokken).

Het versterken van de veerkracht van de jongere heeft onrechtstreeks een positief effect op de thuisbasis, de schoolsituatie enz.

Liefde. Geduld. Discipline. We werken AARDEND naar jongeren toe, de rest, het groeien naar het licht, komt vanzelf!

Kostprijs

De inschrijvingsprijs bedraagt **295€** voor 1 module.

Wie inschrijft voor meerdere modules krijgt een korting van 15€ vanaf de tweede module.

Indien voor een bepaalde module onvoldoende deelnemers inschrijven behoudt de Yoga Federatie zich het recht voor om deze module te annuleren.

Om aan te melden stuur je een mail naar activiteiten@yogafederatie.be met vermelding van de gekozen module, je contactgegevens en de Yogaschool waar je je opleiding volgde/volgt. Het inschrijvingsgeld dient gestort te worden op rekeningnummer **BE25 3900 6740 8082** op naam van Yoga Federatie VZW. Inschrijving en betaling uiterlijk 30 dagen voor aanvang van de module.

De inschrijving is geldig na ontvangst van de aanmelding en de betaling

Personen die verre verplaatsingen moeten afleggen kunnen in de lokalen van Kreakatau overnachten van zaterdag op zondag. Er zijn matrassen, kussens en donsdekens voorhanden maar (hoes)lakens of een slaapzak moeten de deelnemers zelf meebrengen.

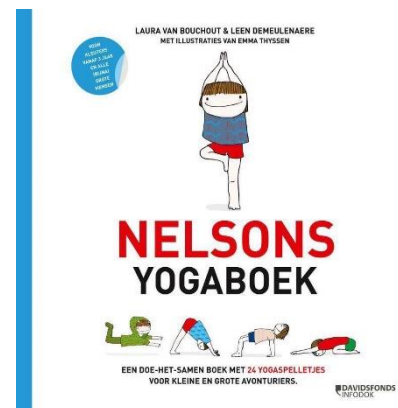
Inbegrepen

- Syllabus
- Nelsons Yogaboek
- Koffie, thee, water
- Deelnamecertificaat

Meebrengen

Eten (lunch, tussendoortje, licht avondeten). Opwarming is mogelijk ter plaatse.

(Hoes)lakens of slaapzak ingeval van overnachting.



Leen Demeulenaere

De opleiding wordt gegeven door Leen Demeulenaere, die voor bepaalde modules wordt bijgestaan door diverse gastdocenten.

Leen stond 40 jaar geleden aan de wieg van de kinderyoga, die zij gaandeweg ontwikkelde om haar eigen (en later andere) kinderen de positieve kracht van yoga bij te brengen. Zij baseerde zich daarvoor op haar ervaring met yoga, de opleidingen die zij volgde zoals o.a. de 4-jarige opleiding yogadocent met specialisatiejaar chakrapсихologie aan het Saswitha-instituut (de grootste en oudste erkende yogaopleiding van Nederland), de cursus Special Child bij Sonia Sumar, kunsttherapie en de cursussen van de RYE (Research on Yoga in Education), maar ook de uitwisselingen met de kinderen.

Leen is de oprichtster en bezielster van vzw Kreakatau en auteur van het stoere en succesvolle Nelsons Yogaboek. Ze geeft al tientallen jaren les in yoga, chakra yoga, kinderyoga en ook specifieke vormen van yoga die zij zelf bedacht, zoals crea-yoga, peuter-ouderyoga en familieyoga. Zij specialiseerde zich daarnaast in het werken met kwetsbare groepen zoals kinderen (en volwassenen) met ADHD, kinderen in de jeugdzorg...

