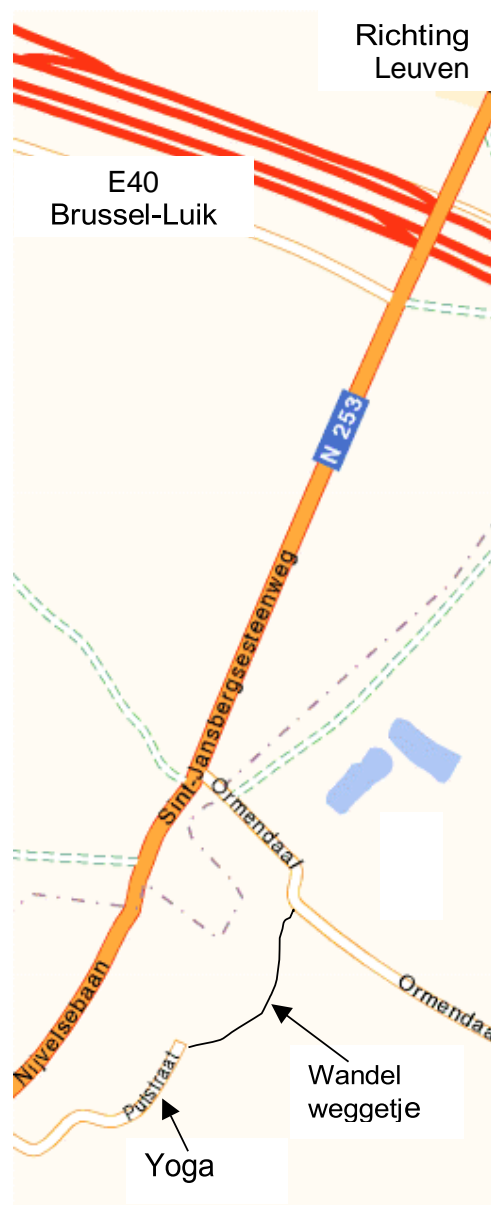


FIETS: Doe jezelf een plezier en kom met de fiets, er zijn verschillende fietswegen die samenkomen in Korbeek-Dijle, in de Dijle-vallei of vanuit west of oost. Het zijn allemaal prachtige fietsgebieden.

BUS: 395 van Leuven IR richting Groenendaal, halte Ormendaal, zie verder hiernaast.

AUTO/PARKEREN: Ons centrum is gelegen in een klein doodlopend straatje. Je parkeert best in een van de twee parallelle straatjes van de Putstraat: Ormendaal of Veeweide. Via een klein wandelpaadje kom je zo bij ons centrum.

Kreakatau vzw - 0485/21.24.40
Putstraat 4 - 3060 Korbeek-Dijle (Bertem)
admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be



VZW **Kreakatau**

3 dagen Workshop

Nelsons Yogaboek

met auteur

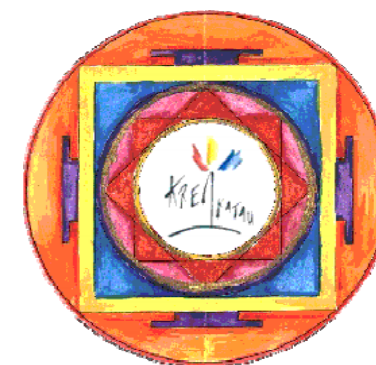
Leen Demeulenaere

Integreer **yogaspelletjes**

in en rond de **klas**, op

school, in de opvang,

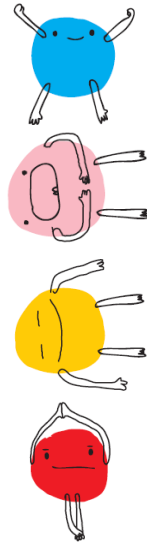
thuis...



"Ontspanning is de poort tot je diepe innerlijke ik, de basis van elk positief leerproces"

Lesinhoud per dag:

- 1: - Visie: Yoga is een stukje vakantie nemen voor kind en begeleider (win-win!), stap voor stap en spelenderwijs
- Yogaspelletjes rond rek- en strekoefeningen en adem oefeningen
- 2: Yogaspelletjes rond ontspanning en concentratie
- 3: Terugkomdag en individuele feedback: de reeds in de praktijk gebrachte oefeningen worden besproken, we wisselen ervaringen en ideeën uit
+ Het belang van aarding bij kinderen



Meebrengen: lunchpakket & tussendoortje, losse & sportieve kleding
Meer info op: <http://www.kreakatau.be>
Deze drie dagen kunnen op verplaatsing of in het Kreakatau-centrum in Korbeek-Dijle (Bertem) gegeven worden.

Prijs: € 450 / dag
(min. 10, max. 20 deelnemers)
Proevertje halve dag: € 290

Vzw Kreakatau verzorgt ateliers voor scholen en groepen, voor alle leeftijden, rond diverse, vrij te kiezen thema's.



Yoga op school en in de klas:

Met het "doe-het-samen"-boek Nelsons Yogaboek en de 24 yogaspelletjes werken we aan een beter werk- en leefklimaat.

Via de yogaspelletjes kan je kwaadheid, verdriet, verveling, moeheid, angst... beter een plaatsje geven in je dagelijkse leven.

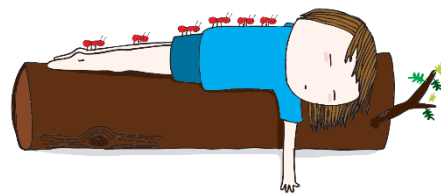
Zowel de kinderen als de begeleiders profiteren van de weldoende inwerking van deze yogaspelletjes.

De yogaoefeningen zijn gericht naar het kind, de groep, de begeleider, en hebben zelfs onrechtstreeks positieve gevolgen voor de thuissituatie.

Belangrijk is ook dat het daarbij gaat om het aanleren van een attitude, een instelling, veel meer dan een aantal technieken.

Probeer het uit!

Je kan ook informeren naar de mogelijkheid van een "proevertje" van een halve dag.



De workshop vindt plaats onder leiding van **Leen Demeulenaere**.

Leen studeerde orthopedagogie. Zij heeft 40 jaar ervaring op yoga- en kinderyogagebied. Leen volgde een specialisatie als Formatrice van de RYE (Research on Yoga in Education) en een vijfjarige opleiding voor yoga, kinderyoga, Yoga for the Special Child en chakra yoga aan het Saswitha Instituut in Nederland, naast een academische opleiding schilderen en cursussen art therapy. Leen Demeulenaere is de auteur van Nelsons Yogaboek.

