DE YOGA STUDIO

Ashtanga Yoga Intensieve Training

Established 2008

START MAART 2018

Lerarenopleiding die voldoet aan de staandaarden van de Yoga Alliance RYT-200*

Ashtanga Yoga Intensieve Training

Lerarenopleiding die voldoet aan de standaarden van de Yoga Alliance RYT-200*

Voor de 11de keer alweer start in maart 2018 deze unieke ashtanga yoga docentenopleiding.
Sinds de start in 2008 zijn al ruim 170 enthousiaste yogi's je voorgegaan.

Beoefen je al langere tijd ashtanga yoga en wil je je, naast de asana practice, graag ook verdiepen in de andere aspecten van het achtvoudige yogapad? Wil jij je passie voor ashtanga yoga ook gaan delen met anderen?
Dan is dit misschien het moment!

Ook als je nog niet zo lang asthanga yoga beoefent of (nog) geen dagelijkse practice hebt maar al wel langere tijd (power)yoga of een andere actieve vorm van yoga beoefent is dit misschien wel de opleiding waarna je op zoek bent.

Meer info over leergang 2018 vind je vanaf nu ook op onze website: www.deyogastudio.nl/opleiding.
Daarnaast kun je voor al je vragen over de opleiding terecht bij
inge@deyogastudio.nl
of telefonisch via 040-2932999

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

namasté

{ nah-mas-tay }

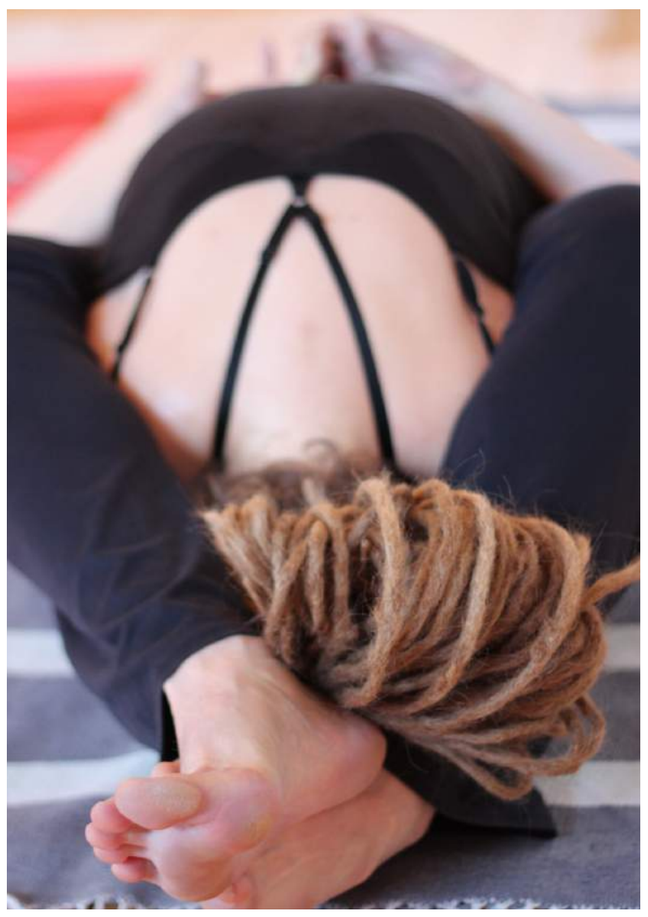
My soul honors your soul.
I honor the place in you where
the entire universe resides.
I honor the light, love, truth,
beauty & peace within you,
because it is also within me.
In sharing these things
we are united, we are the same.
we are one.

Wil je alle info graag per mail ontvangen? Stuur ons dan een mail: inge@deyogastudio.nl en we zorgen ervoor dat je alle informatie krijgt.

Je kunt natuurlijk ook altijd even een van de docenten van de opleiding aanspreken: Marilou van Hoek (Yogamoves Utrecht, Delight Yoga Amsterdam), Fieke Klaassen (De Yoga Studio Eindhoven) of Claudia Pradella (Delight Yoga Amsterdam)
Als je serieuze interesse hebt kunnen we gelijk een intake/kennismaking met je inplannen en wie weet start jij dan in maart 2018 met deze unieke ervaring.

We kijken er naar uit van je te horen!
Marilou, Fieke en Claudia

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl



ASHTANGA YOGA INTENSIEVE TRAINING – 200 UUR

Lerarenopleiding die voldoet aan de standaarden van de Yoga Alliance RYT-200*

Deze intensieve training is uniek in Nederland. Het geeft een dieper inzicht in Ashtanga Yoga zoals het op de traditionele manier beoefend wordt. Er ligt een sterke nadruk op persoonlijke practice als innerlijk kompas van waaruit je je leraarschap ontwikkelt.

Dit programma is in 2008 gestart door twee toegewijde Ashtanga beoefenaars: Sadhya Verburg-Wiersma en Claudia Pradella. Sindsdien hebben we deze intensieve training elk jaar weer aangeboden aan een nieuwe groep studenten, om hen te helpen deze traditionele practice te verspreiden door Nederland en België.

We werken in een kleine groep (maximaal 18 personen), die persoonlijk en direct begeleid wordt door drie ervaren en goed opgeleide yogadocenten: Marilou van Hoek (Yogamoves en Delight Yoga), Fieke Klaassen (De yoga Studio) en Claudia Pradella (Delight Yoga). Diverse specialistische gastdocenten worden ingezet om de hoogste kwaliteit te bieden op alle vlakken.

De Yoga Studio is een door Yoga Alliance geregistreerde yogaschool (RYS #39132). De Ashtanga Yoga Intensieve Training is goedgekeurd op het RYS 200 level. Dat betekent dat je na succesvolle afronding van de training een aanvraag kunt indienen bij Yoga Alliance als Registered Yoga Teacher (RYT-200). Deze registratie geldt als internationaal erkend kwaliteitskeurmerk voor yogadocenten.
Kijk voor meer informatie op www.yogaalliance.org.

(**officiële autorisatie om Ashtanga Yoga te doceren kan alleen worden verkregen door jarenlange studie in Mysore, India.)*

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

ASHTANGA YOGA INTENSIEVE TRAINING – 200 UUR

Lerarenopleiding die voldoet aan de standaarden van de Yoga Alliance RYT-200*

ONDERDELEN VAN DE OPLEIDING:

- Diepgaande persoonlijke Practice
- Primary en Intermediate Series
- Adem, Bandhas, precieze Vinyasas en Drishti
- Alignment, specifiek voor Ashtanga Yoga
- Yoga Filosofie (De Yoga Sutras van Patanjali)
- Yoga levensstijl en eetgewoonten
- Basis Sanskriet en Chanten
- Fysieke Anatomie en Yoga Anatomie
- Ademhaling en Pranayama
- Hands-on Adjustments
- Mentorprogramma

DOEL:

Deze training is erop gericht authentieke Ashtanga Yoga beoefenaars op te leiden, die vanuit hun persoonlijke ervaring een diepgaand begrip ontwikkelen van alle aspecten van deze practice. Daarnaast biedt de training de benodigde handvatten om deze kennis effectief over te kunnen dragen op anderen. In het mentorprogramma word je persoonlijk en intensief begeleid door Fieke of Francis bij zowel je eigen practice als je ontwikkeling als yogaleraar/-lerares.

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

Data en tijden

Weekend 1
Vrijdag 2-3 10.00-18.00
Zaterdag 3-3 08.30-18.00
Zondag 4-3 08.30-18.00

Weekend 2
Vrijdag 23-3 10.00-18.00
Zaterdag 24-3 08.30-18.00
Zondag 25-3 08.30-18.00

Weekend 3
Vrijdag 20-4 10.00-18.00
Zaterdag 21-4 08.30-18.00
Zondag 22-4 08.30-18.00

Weekend 4
Vrijdag 25-5 10.00-18.00
Zaterdag 26-5 08.30-18.00
Zondag 27-5 08.30-18.00

Retraiteweek
Donderdag 28-6 Start 18.00 uur
Vrijdag 29-6
Zaterdag 30-6
Zondag 1-7
Maandag 2-7
Dinsdag 3-7
Woensdag 4-7
Donderdag 5-7 Einde 13.00 uur

Weekend 5
Zaterdag 15-9 08.30-18.00
Zondag 16-9 08.30-18.00

Weekend 6
Vrijdag 12-10 10.00-18.00
Zaterdag 13-10 08.30-18.00
Zondag 14-10 08.30-18.00

Diploma uitreiking
Zaterdag 27-10 10.00-17.00

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

ASHTANGA YOGA INTENSIEVE TRAINING – 200 UUR

LOCATIE:

De weekenden worden gegeven in:
De Yoga Studio
Hessen Kasselstraat 4
5615 SM Eindhoven
www.deyogastudio.nl
tel: 040-2932999

De retraiteweek wordt gegeven in:
Trainingscentrum de Blauwe Aap
Burgemeester G. W. Stroinkweg 124
8344 XR Onna (bij Steenwijk)
www.deblauweaap.com
tel: 0521 523303

KOSTEN:
• € 2.250,- bij betaling in een keer vóór 1-1-2018
• € 2.350,- bij betaling in een keer na 1-1-2018
en voor 28-2-2017
• € 2.450,- bij betaling in termijnen (1 x € 950,-: betaling vóór 1-1-2018, en 2 x € 750,-: betaling vóór 1-5-2018 en 1-10-2018)

Daarbij komen de kosten voor de retraiteweek ad € 575,-, welke kosten vóór 30-5-2018 dienen te worden voldaan.

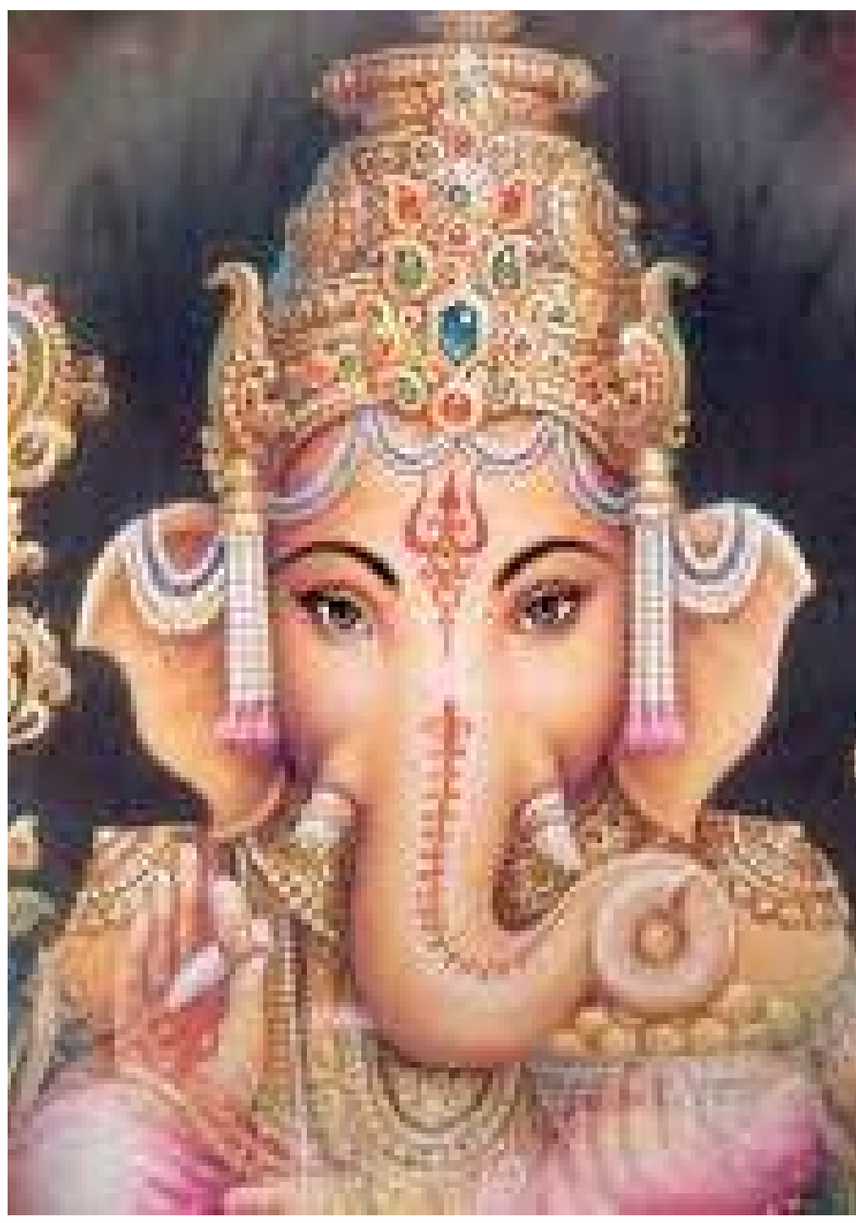
De tarieven zijn inclusief BTW, het volledige programma, syllabus, de retraiteweek (overnachtingen en maaltijden zijn ook inbegrepen) en deelname aan het mentorprogramma.

Houd rekening met wat extra kosten voor vervoer van en naar de retraitelocatie en de verplichte en aanbevolen boeken (zie boekenlijst).

DOCENTEN:

Fieke Klaassen
Na een aanvankelijke start als sales- en marketing professional in hospitality en farmacetische branche maakt Fieke de overstap naar menskunde. Vandaag de dag begeleidt ze als trainer/coach mensen en organisaties op het gebied van mindfulness, communicatie, samenwerking en bewustzijn.
Wat eerst begon als een avond in de week yoga les geven groeit al snel uit naar meer. Behalve dat ze een aantal lessen per week geeft (mysore/ashtanga stijl, poweryoga en easyflow) is ze sinds 01 janauri 2017 de trostse eigenaar van De Yoga Studio en werkt ze er ook als studiomanager.

Ze is vanaf haar eerste bezoek aan de studio (in 2009) tot op heden een echte ashtanga addict. En heeft het voorrecht gehad al veel (inter)nationale gastdocenten te mogen ontmoeten en met hen te mogen studeren. Na een ski-ongeval in 2016 heeft ze haar eerste beoogde trip naar het KPJAYI moeten annuleren, vanwege een gebroken enkel. Na een operatie en revalidatie stond ze een half jaar later toch op de mat bij Sharath Jois en weet ze dus uit eigen ervaring hoe helend de practice kan zijn op zowel fysiek als mentaal niveau.



Marilou van Hoek
Geboren in de Filippijnen, kwam Marilou naar Nederland in haar tienerjaren. Zij voelt gezegend met het beste van beide werelden: Oost en West. Sinds haar contact met yoga heeft zij een passie voor Ashtanga Yoga en Pranayama ontwikkeld, die zowel in haar klassen als in haar dagelijks leven van toepassing is.

Naast haar dagelijkse practice studeert ze regelmatig met haar leraren: . Katiza Satya, Paul Dallaghan en Pranayama Master Sri O.P. Tiwariji, hoofd van het onderzoeksinstituut Kaivalyadham in de buurt van Mumbai, India.

Marilou ziet yoga als een zoektocht naar spiritualiteit en bewustzijn. Het biedt niet alleen een stabiele basis voor het dagelijks leven, maar ook veel plezier. Ze houdt ervan om haar studenten te inspireren met haar passie.
"Pranayama is de basis van mijn dag. Mijn dagelijkse praktijk geeft mij toegang tot mijn ziel en innerlijk leven. Ik voel me een met mijn lichaam, en beleef een staat van Bliss. Het is de perfecte basis voor mijn Ashtanga practice. "

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

DOCENTEN VERVOLG

Claudia Pradella
Claudia heeft een grote liefde en interesse voor Oosterse filosofie ontwikkeld tijdens haar vele reizen door Azië. Daardoor heeft zij een diepe innerlijke band gekregen met de yogatraditie. In het begin verdiepte ze zich vooral in de Hatha Yoga volgens de Bihar School traditie. Hierdoor geïnspireerd, investeerde ze vervolgens in een jarenlange persoonlijke yoga practice en volgde diverse studies bij belangrijke docenten over de hele wereld, vooral in Europa en Azië.
Claudia is gecertificeerd docent bij de Yoga Alliance US (E-RYT 200). Claudia is inmiddels een volledig toegewijd student in de Ashtanga Yoga Traditie. Ze heeft een diepe passie voor de yoga psychologie van Patanjali, en gelooft sterk in de voordelen van een individuele benadering van yoga. De laatste 10 jaar woont ze in Utrecht, geeft regelmatig les bij verschillende yoga scholen, heeft in 2010 haar eigen Astanga Yoga School in Amsterdam opgericht (www.astanga.nl) en geeft nog regelmatig workshops en retraites in Nederland en in het buitenland.

(INTER)NATIONALE GASTDOCENTEN

Bij een aantal onderwerpen laten wij ons bijstaan door (inter)nationale gastdocenten om hun kennis en ervaring op dat gebied met ons te delen. De afgelopen jaren is dat oa voor de volgende onderwerpen geweest: voeding- en ayurveda, (yoga)anatomie, en stemgebruik.

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

ASHTANGA YOGA INTENSIEVE TRAINING – 200 UUR

Lerarenopleiding die voldoet aan de standaarden van de Yoga Alliance RYT-200*

TOELATINGSEISEN:

Studenten moeten een solide en regelmatige “personal practice” hebben opgebouwd in Ashtanga/Power Yoga (minimaal 6 maanden) om aan dit programma mee te kunnen doen.

Daarnaast wordt enige basiskennis gevraagd van de volledige Primary Series van Ashtanga Yoga. Dat betekent dat je deze serie minstens een paar keer helemaal gedaan hebt voor aanvang van de opleiding.

De opleiding is tweetalig; sommige delen worden in het Nederlands gegeven en sommige in het Engels (hetzelfde geldt voor de boeken). Het is daarom nodig dat je in beide talen thuis bent.

Dit is een intensieve training en er wordt van je gevraagd dagelijks 1 tot 2 uur te besteden aan je yoga practice, gedurende de hele opleidingsperiode. Daarnaast zul je gevraagd worden om gedurende de opleiding beginnerlessen te observeren én zelf te doceren.

Na de registratie en toelating, zal je voor het begin van deze intensieve training nog wat huiswerk moeten verrichten, zoals het lezen van een aantal boeken en het insturen van een persoonlijk boekverslag.

www.deyogastudio.nl
info@deyogastudio.nl

PRAKTISCHE INFORMATIE

BOEKEN:

Verplichte boeken en audio:

- Light on Life, B.K.S. Iyengar; Of de Nederlandse vertaling: Yoga als Levenskunst

Dit boek moet gelezen worden voor aanvang van de opleiding, er wordt een persoonlijk boekverslag van gevraagd.

Dit boek is ook in de Engelse versie beschikbaar als luisterboek bij iTunes.

- Yoga Mala, Sri K. Pattabhi Jois

dit boek moet voor aanvang van de opleiding gelezen worden

- AshtangaYoga As It Is, Matthew Sweeney
- Ashtanga Yoga Class CD – Sharath Rangaswamy (of DVD Ashtanga Yoga Primary Series with R. Sharath)
- The Key Poses of Yoga, Ray Long
- Zien door Yoga; Patañjali's Sutra's. Joghum Dijkstra en Salvatore Cantor; Of de Engelse versie: The Yoga Sutra of Patanjali, Georg Feuerstein

Aanbevolen boeken en DVD's:

- The Power of Ashtanga Yoga, Kino MacGregor
- Ashtanga Yoga, Petri Raisanen
- Autobiography of a Yogi, P. Yogananda of de Nederlandse vertaling Autobiografie van een Yogi
- Ashtanga Yoga Manual, David Swenson; Of de Nederlandse vertaling: Ashtanga Yoga Handboek
- Astanga Yoga Anusthana, Sharath Jois
- The Heart of Yoga, T.K.V. Desikachar (The book includes a translation of Patanjali's Yoga Sutras
- The Key Muscles of Yoga, Ray Long
- Ashtanga Yoga, Lino Miele
- DVD Primary Series (van Lino Miele, Kino Mac Gregor, David Swenson, Sharath, Richard Freeman of John Scott)

In samenwerking met Yogashop.nl zullen bovenstaande titels met 10% korting aan studenten van deze opleiding worden aangeboden.

ASHTANGA YOGA INTENSIEVE TRAINING – 200 UUR

INSCHRIJVEN:

Inschrijvingen worden in behandeling genomen na ontvangst van:
1. een ingevuld en ondertekend inschrijfformulier met pasfoto
2. een aanbetaling van € 500,-

Je kunt je volledig ingevulde inschrijfformulier samen met een pasfoto en de ondertekende voorwaarden opsturen naar:
De Yoga Studio
t.a.v. Inge Boreders
Hessen Kasselstraat 4
5615 SM Eindhoven

De aanbetaling kan gedaan worden naar onze rekening (IBAN rekeningnummer NL61 RABO 0130 9759 23 t.n.v. "De Yoga Studio Inzake Opleidingen"). Vermeld hierbij duidelijk "aanbetaling AYIT 2018 + je naam".
Of via de shop van onze website:
www.deyogastudio.n/workshops.nl

Zodra we je inschrijfformulier hebben ontvangen, zal een van de leraren contact met je opnemen om een afspraak te maken voor een intake. Deze intake heeft als doel beide partijen de kans te geven vragen te bespreken omtrent de inhoud van het programma, je toelating en het huidige niveau van je practice.

Na de intake krijg je per e-mail bericht of je bent toegelaten of niet. Als je niet bent toegelaten wordt de aanbetaling direct terug overgemaakt naar je bankrekening. Als wij binnen zeven dagen na de dag van je toelating geen verder bericht van je hebben ontvangen dan is je inschrijving automatisch definitief.

Inschrijvingen worden in behandeling genomen op volgorde van binnenkomst. Vanzelfsprekend gaan wij zorgvuldig om met alle aan ons verstrekte gegevens en is ieders privacy gewaarborgd.

Mocht je vragen hebben, stuur deze dan s.v.p. per email aan: inge@deyogastudio.nl, of bel even op werkdagen tijdens kantooruren. Ons telefoonnummer is 040-2932999.