

# Yoga doceren aan kinderen en jongeren

## Sr̥ṣṭi krama yoga

Voor yogaleraren of yogaleraren in opleiding.

Erkende bijscholing door de Yogafederatie van Nederlandstaligen in België.

Gent / Januari - Juni 2022

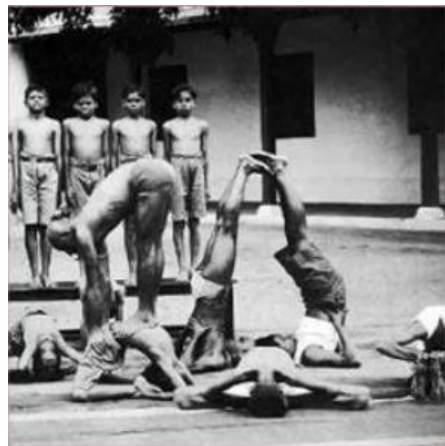
Deze bijscholing over **yoga voor kinderen en jongeren** is gericht aan alle yogaleraren of yogaleraren in opleiding die werkelijk op een gefundeerde manier de yoga willen doorgeven aan de jeugd. Deze zeer kostbare groep mensen die aan het begin van hun leven staan en al hun potentieel nog te ontdekken hebben, verdienen een aangepaste aanpak.

Het unieke en traditionele onderricht van yoga voor kinderen en jongeren is door de legendarische Meester Sri T. Krishnamacarya terug tot leven gebracht in de vorige eeuw. De toepassingsmethode heet **sr̥ṣṭi krama** waarbij **vinyāsa** krama de manier van werken is. Het omvat rekoefeningen, springen, balanceren, uitdagingen, diepe ademhalingen, zingen en plezier.

Regelmatig beoefenen van deze yoga methode onder de supervisie van een gekwalificeerde en ervaren leraar verzekert het volgende:

- Symmetrische ontwikkeling van de hele fysische constitutie
- Optimale flexibiliteit van de gewrichten
- Vereiste kracht van de spieren
- Versterkte fysiologische systemen
- Verhoogde aandacht, goed geheugen en gebalanceerde toestand van de geest

Ik wil tijdens de bijscholing deze kennis en methode aanreiken.



### **Objectieven van de bijscholing**

- ❖ *Enthousiast worden voor yoga met kinderen en jongeren*
- ❖ *Principes en toepassingen van śrṣṭi krama eigen maken*
- ❖ *Vanuit deze basiskennis en eigen competenties in staat zijn om:*
  - *lessenreeksen te geven aan kinderen en jongeren*
  - *lessen te geven in scholen*
  - *meerdaagse activiteiten te organiseren*

### **Voor wie?**

- ❖ *Deze bijscholing is bedoeld voor gediplomeerde yogaleraren of yogaleraren in opleiding*

### **Programma**

- ❖ *Algemene beginselen van de yoga volgens het onderwijs van Desikachar.  
Dit onderdeel wordt door Paul Meirsmann, yogalerarentrainer in Gent, onderwezen*
- ❖ *Principes en toepassingen van śrṣṭi krama*
- ❖ *Aanbevolen āsana-s voor kinderen en jongeren*
- ❖ *Beoefenen van de verschillende vinyāsa-s*
- ❖ *Opbouwen van yogalessen voor deze doelgroep*
- ❖ *Āsana, prāṇāyāma, dhāraṇa integreren in de yogalessen*
- ❖ *Gebruik van thema's in een yogales*
- ❖ *Organiseren van meerdaagse activiteiten*

### **Praktische info**

*Totaal 50 contacturen*

*7 zaterdagen telkens van 9u00 tot 17u30*

- *15 januari*
- *12 februari*
- *12 maart*
- *2 april*
- *23 april*
- *14 mei*
- *11 juni*

*In Gent (op wandelafstand van het Sint-Pieterstation)*

*Culturele Kring Sint-Paulus*

*Patijntjesstraat 27, 9000 Gent*

*Prijs €665. U betaalt €315 bij inschrijving en daarna €50 per lesdag*

## Hoe inschrijven?

Inschrijven kan door een mailtje met volgende informatie te verzenden aan [fabienne.debuysere@gmail.com](mailto:fabienne.debuysere@gmail.com)

- Naam & voornaam
- Geboortedatum
- Adres
- Telefoon
- Yogaschool
- Ik geef reeds yoga aan kinderen of jongeren?

De inschrijving is definitief na het betalen van het voorschot van €315 op het rekeningnummer BE13 0016 9394 4039 met vermelding van je naam en "Bijscholing kinderyoga".

## Wie ben ik?

Ik ben Fabienne De Buysere en een gepassioneerde yogaleraar.  
Mijn specialisaties zijn yoga voor kinderen, Vedische zang en yoga therapie.

Meer dan 25 jaar geleden ben ik tijdens mijn opleiding tot yogadocent in contact gekomen met śrīti krama en gestart met wekelijkse lessen voor kinderen. Gedurende mijn yoga carrière heb ik me hierin steeds blijven verder verdiepen. 20 jaar lang heb ik jaarlijks één of meerdere yogakampen voor kinderen en jongeren georganiseerd.



- **Amanda Denaux** heeft me de wereld van de yoga doen ontdekken toen ik 18 jaar was.
- Mijn **lerarendiploma** behaalde ik bij **Bernard Bouanchaud** in 1997. Mijn eindwerk behandelde het **yoga onderricht aan kinderen en jongeren**.
- Tijdens mijn lerarenopleiding volgde ik stage **Yoga voor kinderen en jongeren** bij Jean-Yves en **Marie-Thérèse Dufobis**.
- In de periode 1997-2000 nam ik deel aan meerdere stages bij **Dr. Kausthub Desikachar** over **Yoga voor jongeren**.
- Met **Simone Moors** verdiepte ik mij in de **yoga-sutra's** en **Vedische zang**.
- Ik kreeg de opportuniteit om 2 keer aan het KHYF (Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation) in Indië te studeren in verband met de brontekst "Nathamuni's Yoga Rahasya" en **yoga-therapie**.
- In 2018 behaalde ik een **post graduaat diploma in yoga therapie** na een 3-jarige opleiding en het volgen van stage in Indië onder leiding van **Dr. N. Chandrasekeran**.
- In 2020 volgde ik opnieuw een module śrīti krama bij Dr. N. Chandrasekeran.

## Alle info

|            |  |
|------------|--|
| Tel:       | +32 477 38 21 76   |
| Mailadres: | <a href="mailto:fabienne.debuysere@gmail.com">fabienne.debuysere@gmail.com</a> |
| Website:   | <a href="http://www.yogafabienne.be">www.yogafabienne.be</a>                   |