



## YOGA DOCENT- JAAR 1

### INHOUD

Tijdens de jaaropleiding **Yoga Docent** leer je hoe de kinderen in je klas spelenderwijs tot een soepeler, krachtiger en gezonder lichaam komen. Meer ontspannen en in verbinding met zichzelf en elkaar. Naast het ervaren wat yoga met jezelf en je leerlingen doet, ga je door het bestuderen van de yoga-teksten het ook begrijpen en ben je in staat om het uit te leggen aan je kinderen. Tevens leer je hoe je – door zelf regelmatig yoga te beoefenen - meer vanuit hart en ziel les kan geven. De opleiding bestaat uit 10 lesdagen per jaar. Aansluitend kun je er voor kiezen om in te stromen in leerjaar 2, Stille Docent.

### ACHTERGROND

Het doel van De Spirituele School is het bevorderen van de spirituele ontwikkeling van zowel kinderen als hun opvoeders.

Dit doel trachten we te bereiken met Raja Yoga, ook wel de koninklijke yoga genoemd. De yogaprincipes zijn te herleiden tot 8 stappen, zoals die duizenden jaren geleden in de yoga sutra's door Patanjali zijn opgeschreven.

De Spirituele School heeft een lesprogramma ontwikkeld dat bestaat uit 3 modules (yoga, meditatie en filosofie) van 10 lesdagen.

De opleiding is vanaf 2012 ontworpen door Angela de Rie (opgeleid bij het Raja Yoga Instituut tot yogadocent) en pedagoog.

### PROGRAMMA

Het totale programma van de docentenopleiding beslaat drie schooljaren. In het eerste jaar wordt het fundament gelegd, waarbij het accent ligt op fysieke en emotionele bewustwording.

We volgen een leermodel, waarbij de yoga sutra's als leidraad dienen. Na het bestuderen van deze klassieke yogateksten, doorloop je de volgende fasen: begrijpen, zijn en vervolgens zelf doceren.

De module wordt afgesloten met een "meesterproef". Bij de eerste module is dat het doorslaan van een houten plankje met daarop een hartenwens.

### CERTIFICAAT

Bij 90% aanwezigheid, het voltooien van je "meesterproef" en een ingeleverd portfolio, ontvang je een certificaat van deelname. Dit certificaat is drie jaar geldig, daarna dien je ieder jaar een opfriscursus te volgen van een dag. Ook kun je met dit certificaat doorstromen naar het tweede studiejaar.

### EEN LESDAG

Iedere lesdag bestaat uit 1,5 uur yogaoefeningen (lichaamshoudingen, concentratieoefeningen e.d.), 0,5 uur concentratie en meditatie, 1,5 uur theorie en ongeveer 1,5 uur voor een creatieve afsluiting of een spel. Voor zelfstudie wordt 10 uur per week aangehouden.

### VOOR WIE?

De opleiding kan gevolgd worden met een afgeronde HBO opleiding. Je werkt met kinderen in het onderwijs of de jeugdzorg, of hebt zelf kinderen. En herkent je in de visie van De Spirituele School. Je voelt je geroepen om kinderen weer in contact te brengen met zichzelf en beseft dat dit begint met het ontwikkelen van je zelf.

### DOOR WIE?

De gehele opleiding wordt begeleid door Angela de Rie. Zij heeft haar Raja Yoga opleiding (basis, docenten en meesters) gevolgd bij Philip Ajita Barbier van het Raja Yoga instituut. En is lid van de SYN (Samenwerkende Yogadocenten Nederland) Daarnaast is zij pedagoog en heeft ze met haar praktijk ruim 10 jaar ervaring met het begeleiden van zowel kinderen, ouders als docenten. Zij is auteur van het boek Blijje Kinderen, dat gaat over het raakvlak van yoga en opvoeden.

### DETAILS

**omvang:** 10 lesdagen (van ongeveer 5 uur)

**inclusief:** telefonisch intakegesprek en 2 x individuele coaching.

**prijs:** 795 euro (overleg met je HR-adviseur of dit bekostigd kan worden door je werkgever)

**betaling:** ongeveer een week voor aanvang van de opleiding ontvang je een factuur. Mocht betaling in 1 keer onoverkomelijk zijn, neem dan contact met ons op.

**vrijstellingen:** omdat we uitgaan van een doorlopende leerlijn, kunnen er geen vrijstellingen worden verstrekt.

**locatie:** de Spirituele School in Waterland of op de eigen school

**bedenktijd:** er geldt een bedenkt termijn van 14 dagen na aanmelding. Binnen deze termijn kan de opleiding kosteloos telefonisch geannuleerd worden.

### LESMATERIAAL

- [Yoga Sutra's van Taimni](#) (zelf aanschaffen: 25,00 euro)
- [Yoga Dipika van Iyengar](#) (zelf aanschaffen: 34,90 euro)
- Studiegids (inbegrepen)

### EFFECTEN

Over de (wetenschappelijke) onderzoeken naar Yoga en mindfulness (een vorm van meditatie) is op het internet heel wat te vinden. Alles valt of staat met de vorm en intensiteit van de beoefening. We streven er naar om zoveel mogelijk vanuit hart en ziel te gaan handelen.

### KLACHTEN

Klachten zijn veelal een kans om te groeien, als student, als docent en als organisatie. Heb je een klacht, neem dan in eerste instantie contact op met de docent. Deze zal met je in gesprek gaan, om te kijken hoe we er gezamenlijk uit kunnen komen. Lukt dit onverhoopt niet, dan word je doorverwezen naar de verdere klachtenprocedure.

## AANMELDING

1. Aanmelding voor de opleiding geschiedt via de website o.v.v. naam, mailadres en telefoonnummer.
2. Binnen 2 dagen nemen we contact met je op voor een telefonische intake.
3. Je ontvang vervolgens de officiële bevestiging van je deelname.
4. Je hebt dan twee weken bedenktijd (mocht je willen afzien van de inschrijving, neem dan binnen deze bedenktijd telefonisch contact met ons op).
5. Een week voor aanvang, ontvang je de factuur.

