

RESTORATIV YOGA UDDANNELSE 60 TIMERS

6. APRIL - 1. JULI 2018

Kirstine Stenvad & Malika Baladi



INDHOLD

Det er med stor glæde og ydmyghed, at vi udbyder denne 60 timers overbygningsuddannelse i RESTORATIV YOGA - for yogalærere og behandlere.

Uddannelsen varer 12 uger og næste gang er den 6. april - 1. juli 2018.

På uddannelsen ønsker vi at videregive et redskab, som kan gavne alle, der ønsker at opleve mere ro og nærvær i mødet med sig selv - og verden.

Vi skal fordybe os i, hvad den restorative yoga kan gøre for kroppen, psyken og sjælen. Du vil lære om de forskellige stillinger, afspænding, differentiering, sekvensering og din rolle som facilitator.

Uddannelsen består af både teori og praksis, med hovedvægten på oplæg, diskussion og øvelser. Herudover er der flere timers selvstudie; hjemmearbejde, praksis og undervisning.

Du vil efterfølgende kunne undervise restorative yogaklasser såvel som implementere restorativ yoga i andre klasser og sammenhænge.

Essensen i uddannelsen er:

NÆRVÆR ~ SANSELIGHED ~ HEALING ~ ACCEPT ~ VÆREN ~ HENGIVENHED

For at nå i dybden med den restorative yoga både praktisk, teoretisk og sjæleligt, består uddannelsen af 2 WEEKENDER på SøtofteKur og 1 FORDYBELSESDAG i København. Dermed bliver omgivelserne, kosten og tiden en del af fordybelsen - samtidig med at du ikke skal tage dig af andet end at lære.

Indholdet kan bruges i yogaklasser, kropsbehandlinger, terapier o.lign. Uddannelsens indhold vil naturligvis kunne bruges i din egen hverdag og yogapraksis også.

TEMAER VI VIL FORDYBE OS I

- De indre og ydre sanser, herunder pratyahara
- Nervesystemet i balance og ubalance
- Neuroscience, proprioception og interoception
- Yogafilosofi, kosha-modellen og yin/yang
- Restorative stillinger og den individuelle krop
- Åndedrættet og prana
- Hands on / berøring
- Den intuitive krop - hvad er sandheden?
- De restorative principper og DIG som lærer
- En mindful praksis - på yogamåtten og i livet
- Undervisningskultur, omgivelser og stemningen
- Sekvensering - og åbenhed
- Praksis og evaluering - egen praksis såvel som undervisningsøvelser

FORLØB

Uddannelsen forløber over 12 uger, hvor vi starter og afslutter med en weekend på SøtofteKur i Ringsted med overnatninger og fuld forplejning.

Imellem de to weekender er der hjemmeopgaver, praksis og undervisning (ca. 8 timer samlet), samt en fordybelsesdag hvor vi mødes i København (8 timer).

1. WEEKEND: 6. - 8. april 2018

Undervisning fra fredag kl. 13.30 til søndag kl. 14 (i alt 22 timers undervisning)

FORDYBELSESDAG: 10. maj 2018 kl. 9-18 (i alt 8 timers undervisning)

2. WEEKEND: 29. juni – 1. juli 2018

Undervisning fra fredag kl. 13.30 til søndag kl. 14. (i alt 22 timers undervisning)

SELVSTUDIE: Cirka 1 måned før uddannelsen får du tilsendt materiale til ca. 1 times studie forud for uddannelsens start. Derudover, forventes det, at du bruger ca. 7 timer på hjemmeopgaver i løbet af uddannelsen, samt er indstillet på dels at skulle deltage i og dels undervise restorativ yoga som en del af dit selvstudie og uddannelsesforløb.

INVESTERING

9.950 kr. for delt dobbeltværelse på begge weekender (8 pladser - først til mølle)

11.570 kr. for eget værelse på begge weekender (7 pladser - først til mølle)

Prisen dækker i alt 4 overnatninger (inkluderer bad og toilet på værelset, håndklæder og sengelinned), fuld forplejning på alle uddannelsesdage (vegetarisk og bio/øko), manual, 2 undervisere, 1 undervisningsdag i København, 1 sparringssession via skype/telefon, ceremoni og certifikat.

Prisen dækker ikke transport ifm. uddannelsen.

BETALING

- Efter at have modtaget bekræftelse på din optagelse, bedes du betale et depositum på 2.500kr. via det link, som er anført i bekræftelsen.
- Restbeløbet betales 2 måneder efter optagelsen. Betalingsfrist vil fremgå af optagelsesmailen.
- Al betaling sker via Niyamas webshop www.niyamayoga.dk. Du modtager direkte links per mail.
- Betaling i rater kan i særlige tilfælde aftales mod et gebyr på 5% af prisen. Skriv til uddannelse@niyamayoga.dk, hvis du ønsker ratebetaling.
- Hvis din arbejdsplads betaler, faktureres det fulde beløb. Anfør gerne dette i din ansøgning.

BETINGELSER

Ved afbud inden 30 dage før uddannelsens start, refunderes 50% af prisen.

Ved afbud efter 30 dage før uddannelsens start gives ingen refusion.

UNDERVISERNE

Uddannelsen undervises af to erfarne og passionerede yogalærere: Malika Baladi og Kirstine Stenvad. Vi har tilsammen over 2.000 timers uddannelse i primært blid, terapeutisk og restorativ yoga, samt stor undervisningserfaring. Restorativ yoga er en del af vores hverdag - i egen praksis og undervisning, og vi glæder os til at dele ud af vores erfaringer og viden på denne uddannelse.

MALIKA BALADI er passioneret og elsker at fordybe sig ind i mindste detalje. Som yogalærer er det begejstringen og fokus for den enkelte krop, der fascinerer hende og at give masser af tid, ro og nænsomhed til den enkelte. Desuden, er det en vigtig faktor, at undervisningsrummet er skabt fra hjertet. Begreber som rumlighed, nærvær og sanselighed er altid tilsted i hendes undervisning. Malika bor i Frederikssund med sin mand og 2 børn - og er indehaver af Niyama Yoga. Hun lever af at undervise i yoga, lave stilhedsretreats både i ind- og udland, workshops, kurser m.m.

Du kan læse mere om Malika [HER](#).

Malika er E-RYT® 500 certificeret hos Yoga Alliance.



KIRSTINE STENVAD er nysgerrig på intuitionens kraft, og elsker at gå på opdagelse i livets små tilfældigheder. Hendes undervisning er omsorgsfuld, kreativ, hjertevarm og udføres i præcise guidninger – altid med et nærværende overblik, der tilgodeser den enkelte elevs behov.

Kirstine bor i Faxe med sin kæreste og arbejder som efterskolelærer. Yoga er omdrejningspunktet i jobbet på efterskolen og i hendes egen virksomhed, hvor hun afholder workshops, private lektioner, yogaklasser og ikke mindst underviser på yogauddannelser og –kurser.

Du kan læse mere om Kirstine [HER](#).

Kirstine er E-RYT® 500 certificeret hos Yoga Alliance.

ANSØGNING

Denne uddannelse henvender sig til dig, der ønsker at få en dyb viden og forståelse af hvad restorativ yoga er og kan - og ønsker at anvende det med elever, klienter, kursister m.m.

Du skal:

- Have lysten til at gå i dybden med restorativ yoga - praktisk og teoretisk
- Være indstillet på hjemmearbejde, samt overholde de givne frister
- Kunne deltage i al undervisning
- Have forudgående uddannelse/kurser, der kvalificerer dig til uddannelsen
- Være opsat på at bruge den nødvendige tid til at indgå i en læringsproces
- Have lysten til at gå i dybden med din egen restorative yogapraksis

Vi har bevidst valgt kun at åbne uddannelsen for max. 15 deltagere, for at skabe ro og rum for fordybelse, deltagelse, diskussion og nærvær.

SÅDAN ANSØGER DU

Kan du se dig selv på denne uddannelse? Så skal du blot udfylde dette [ANSØGNINGSSKEMA](#), og afvente vores svar indenfor 10 dage.

Tag dig god tid når du skriver ansøgningen og vær ærlig. Vi vurderer ud fra det store billede.

Skulle du være i tvivl om, hvorvidt du er kvalificeret, er du mere end velkommen til at kontakt Kirstine på 22260480 eller Malika på 61260030.

Du kan også skrive til uddannelse@niyamayoga.dk

CERTIFIKAT

Når du har gennemført uddannelsen med fuld deltagelse (inkl. hjemmeopgaver) modtager du et certifikat.

~ VI GLÆDER OS TIL AT BYDE DIG HJERTELOG VELKOMMEN ~

