

SEMINARIES
VOOR STUDIE VAN YOGA

VORMINGSCYCLUS
IN HET ONDERWIJZEN
VAN YOGA

HERENTALS (België)
2025 – 2030



met
FLOR STICKENS

VVY OPLEIDING

In 1979 werd er voor de eerste maal een yogaopleiding gegeven te Luik door het E.T.Y. Sedert die tijd vertegenwoordigt die school het onderwijs van Viniyoga in Wallonië en heeft in België, Frankrijk, Italië, Spanje en Quebec vele leraars gevormd die deze traditie doorgeven.

Voor de zesde maal wordt er door de Vormingsschool Viniyoga, een seminarie voor studie van en vorming in het onderwijzen van yoga gegeven, die begint in oktober 2025 in de Campus Scheppers te Herentals (België).

De volledige vormingscyclus omvat vijf jaren van studie onder de vorm van weekends en vormingsweken (stages).

De zes weekends per jaar hebben als doel om op een eenvoudige en directe wijze de praktische, filosofische, psychologische en spirituele grondslagen van de yoga te behandelen. Zij zullen u helpen om de verschillende technieken te begrijpen (âsana, prânâyâma, relaxatie, meditatie, ...) en u de gelegenheid geven om meer zelfstandig te worden door beter rekening te houden met uw gezondheidstoestand, met uw gestel, met uw persoonlijkheid en met uw aspiraties.

Lessen over anatomie en fysiologie worden opgenomen in een tweede deel van de cyclus. Zij beogen de verrijking van uw kennis en zullen u toelaten om de gunstige uitwerkingen van de oefeningen in te schatten. Deze lessen zullen ook van nut zijn voor uw persoonlijke praktijk.

Elk jaar is er tijdens de zomervakantie een vormingsweek waarin dieper wordt ingegaan op een welbepaald onderwerp ("Leren om yogalessen te ontwerpen rond thema's", "Hoe een schooljaar te plannen", "De praktijk van prânâyâma", Traditionele beoefening van stilte en meditatie).

De persoonlijke begeleiding en de begeleiding bij het geven van eigen lessen wordt zonder meerkosten verstrekt zolang de opleiding duurt.

FLOR STICKENS



Behaalde het diploma van burgerlijk ingenieur aan de Polytechnische afdeling van de Koninklijke Militaire School (117 Polytechnische Promotie).

Begon yoga te beoefenen in 1975, eerst Transcendentale Meditatie (TM , van Maharishi Mahesh Yogi), dan bij Râma Saenen, leerling van Swâmî Vishnudevânanda, Swâmî Satyânanda en andere Swami's van Divine Life en van de Râmakrishna orde. .

Geïnitieerd door Osho Rajneesh te Puna in 1980.

Geeft zelf yoga les sinds 1985.

Ontmoet TKV Desikachar, Claude Maréchal en Frans Moors te Brugge in 1995 en herneemt, na het volgen van enkele zomerstages, de volledige opleiding en de nascholing bij Claude en Frans.

Redactielid en actief medewerker aan het Tijdschrift voor oga sinds 1998.

Bestuurslid van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België sinds 1999.

Geschoold in het reciteren van Vedische teksten door Simone Moors sinds 1999.

Geïnitieerd in de Traditie van de Himâlaya's door Swâmî Veda Bhârâtî (SVB) te Rishikesh in 2001.

Geeft lerarenopleidingen sinds 2001.

VOOR WIE ZIJN DEZE LESSEN BESTEMD ?

Deze volledige vormingscyclus richt zich tot twee categorieën van yogabeoefenaars : deze die zich de studie en de persoonlijke ontplooiing als doel stellen en deze die aan die motivatie de voorbereiding willen toevoegen om zelf yoga les te geven.

1 DEZE DIE DE STUDIE EN DE PERSOONLIJKE ONTPLOOIING BEOGEN.

De personen die tot deze groep behoren , die zelf geen les wensen te geven maar wel hun kennis grondig willen verdiepen en de kwaliteit van hun persoonlijke praktijk willen verbeteren, beperken zich tot het volgen van de weekends alleen. Het spreekt vanzelf dat de vormingsweken tijdens de zomervakantie en de observatie ateliers ook voor hen toegankelijk zijn, wanneer ze hun studie wensen te vervolledigen.

2 DEZE DIE AAN DIE MOTIVATIE DE VOORBEREIDING WILLEN TOEVOEGEN OM ZELF LES TE GEVEN.

Voor wie zich wenst voor te bereiden om zelf yogales te geven of voor wie al zelf les geeft maar de benadering van de “viniyoga” willen leren kennen, verdiepen en doorgeven, voorziet het programma ook de actieve deelname aan de vormingsweken van de vijf studiejaren alsook aan minstens twee observatiestages in de loop van de vijfjarige vormingscyclus. Ook een zekere supervisie onder de vorm van individuele lessen is voor hen voorzien.

De vorming in het geven van collectieve en individuele yogalessen naar de geest van de “viniyoga” wordt vervolledigd door praktische werken onder de vorm van het voorbereiden van lessen, pedagogische oefeningen en besloten met een eindexamen.

Een diploma van geschiktheid tot het onderwijzen van yoga, erkend door de het E.T.Y. en de Vormingsschool Viniyoga wordt op het einde van de vormingscyclus afgeleverd aan de leerlingen die aan alle vereisten voldaan hebben.

Gezien de opleiding erkend is door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België en door de Europese Yoga Unie, is het diploma van de Vormingsschool Viniyoga ook erkend door deze instanties.

HET PROGRAMMA

- Grondvesten en technische basis van yoga..
- Filosofie en psychologie van yoga (Yoga-Sûtra van Patañjali) (SVB)
- Beschrijving en analyse van de gebruikte technieken : âsana, prânâyâma bandha en mudrâ.
- Basistechnieken van relaxatie en meditatie.
- Anatomie van het bewegingssysteem.
- Algemene fysiologie.
- Didactiek en methodologie voor privé- en groepsonderwijs in yoga.

Dit programma werd opgesteld in overeenstemming met de syllabus voorgesteld voor de leerlingen van TKV Desikachar, verantwoordelijk voor de vorming van de leraars.

Het werd aangevuld met de relaxatie- en meditatietechnieken uit de traditie van de Himâlaya's, zoals onderwezen door Swâmî Veda Bhâratî.

DE WEEKENDS VAN HET EERSTE JAAR

DATA :

1e weekend : 18 / 19 oktober 2025

2e weekend : 13 / 14 december 2025

3e weekend : (later)

4e weekend : (later)

5e weekend : (later)

6e weekend : (later)

UURROOSTER :

Op zaterdag van 09.00 uur tot 18.30 uur, op zondag van 09.00 uur tot 16.30 uur.

PLAATS :

Campus Scheppers van KOSH, Schepperstraat 9, 2200 Herentals..

TOELATINGSVOORWAARDEN

Ten minste gedurende twee jaar op ernstige wijze yoga beoefend hebben met behulp van een bevoegd leraar.

KOSTPRIJS EN BETALINGSMODALITEITEN

De van de lessen bedraagt 825 € per schooljaar, te betalen in vier maal (voor het eerste jaar):

- 100 € bij inschrijving ;
- 175 € vóór de aanvang van het eerste weekend ;
- 275 € vóór de aanvang van het derde weekend ;
- 275 € vóór de aanvang van het vijfde weekend.

Het lesgeld voor een zomerstage van een week bedraagt 345 €.

Deze prijzen zijn afhankelijk de huurprijs van de locatie en van het aantal deelnemers.

INLICHTINGEN EN INSCHRIJVING

Voor meer inlichtingen neem je contact op met : VSVY p/a Flor Stickens
Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals, België
Tel. : (32) (0)14 21 06 76 e-post : info@sevayoga.be
webstek : www.sevayoga.be/opleiding/

Om in te schrijven stuur je het inschrijvingsformulier ingevuld terug en schrijft de aanbetaling van 100 euro over op rekening IBAN : BE15 0001 0250 2930

Het aantal deelnemers is beperkt en je bent pas ingeschreven na ontvangst van het voorschot.

Je zal tijdig een e-bericht ontvangen ter bevestiging van je inschrijving, met alle nodige bijkomende inlichtingen.



VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Met FLOR STICKENS

HERENTALS – CYCLUS 2025 – 2030

INSCHRIJVINGSBULLETIN / 1e JAAR VORMING

NAAM.....

VOORNAAM

STRAAT Nr.....

POSTCODESTAD.....

LAND..... TELEFOON

E-post :

GEBOORTEDATUM..... GESLACHT

Ik schrijf me in voor het Vormingsseminarie

Ik heb het voorschot van 100 Euro overgeschreven op één van de hiervoor opgegeven rekeningen ;

DATUM.....HANDTEKENING

Stuur het inschrijvingsformulier terug aan :

Vormingsschool Viniyoga

p/a Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals, België of als bijlage aan een e-bericht

« Al onze voornemens en al onze handelingen zouden tegelijkertijd moeten rekening houden met wat mogelijk is en met het ideaal. De successen en de frustraties van een individu geven in feite de maat aan van zijn capaciteit om zich aan te passen, zonder daardoor zijn idealen uit het oog te verliezen.

Vele personen hebben de uitgesproken neiging om grootse plannen te maken en om onverwijld met de uitvoering daarvan te beginnen. Nauwelijks hebben ze de eerste of de tweede etappe afgelegd of ze komen tot het besef dat niemand tegelijkertijd een Edison, een Leonardo da Vinci, een David en een Jeanne d'Arc kan zijn.

De geest van Viniyoga is te vertrekken van waar men zich bevindt. Vermits iedereen verschillend is en veranderend kan er geen gemeenschappelijk vertrekpunt zijn en dienen pasklare antwoorden tot niets. Het is noodzakelijk om de actuele situatie te onderzoeken en om het gebruikelijk toegekend statuut in vraag te stellen.

T.K.V. Desikachar

Viniyoga is een benadering van yoga waarin de beoefenaar centraal staat en de technieken en inzichten van yoga middelen zijn die toelaten om een beoogde doelstelling te bereiken.

De aanpassing van deze middelen aan de mogelijkheden van de beoefenaar is de beste manier om het effect ervan te optimaliseren.

Flor Stickens

