



## Opleidingscentrum Muki & Maya, mindful en muzisch onderwijs

---

### Jaartraining tot Mindfulle & Muzische Kinderyogadocent 2019-2020

#### Module 1: Zelf Mindful worden

8 wekelijkse sessies **OF** 1 opfrissingsdag indien de training reeds gevolgd werd

Dit is de klassieke 8 weken mindfulness training voor volwassenen.

Men krijgt vrijstelling indien je dit reeds gevolgd hebt.

Echter, om module 2 te kunnen starten is er wel de voorwaarde één opfrissingsdag te volgen.

#### 8 weken training

Dinsdagavonden van 3 september tot 22 oktober 2019, telkens van 19u tot 21.30u

of

Zondagvoormiddagen van 8 september tot 27 oktober, telkens van 10u tot 12.30u

#### Opfrissing dag

Zaterdag 19 oktober van 10u tot 16u

Locatie: Oude Vaartstraat 2, 8730 Beernem

#### Module 2: Mindful-Zijn belichamen in de omgang met ouders, kinderen,...

9 en 10 november, telkens van 10u tot 16u

Hoe kun je in de dagelijkse interactie met elkaar je mindfulness skills oefenen? Leer meer over het stellen van inzichtsvragen, mindful luisteren en antwoorden, omgaan met weerstand, (zelf)compassie, spiegelgedrag,...

Hierna volgt een fase van zelfimplementatie.

#### Module 3: De Mindfulle & Muzische Kinderyogadocent

Lesdagen: zondag 26 januari, 16 februari, 22 maart, 26 april, 17 mei, 14 juni van 10u tot 16u

Stagedag: 28 juni

Supervisie: op afspraak na stage en eindwerk

In deze module leer je kinderyoga in theorie en praktijk.

De cursist kan op het einde van de cursus zelf kinderyogalessen geven of elementen ervan gebruiken in de eigen context (onderwijs, zorg, opvang, thuis)



De bouwstenen die aan bod komen zijn:

- Gronding
- Chakra's
- Houding: Asanas (yogahoudingen) en de mindfulle houding
- Massage
- Crea, Mandala en Zang
- Relaxatie, Adem en Energizers
- Meditatie en Visualisatie
- Muzische Kinderyogalessen opbouwen

De cursisten houden tijdens de training een dagboek bij waarin persoonlijke inzichten en processen bijgehouden worden.

Ze schrijven een eindwerk.

In juni 2020 geven de deelnemers een stageles, gevolgd door supervisie.

*Bij succesvol afronden van deze basisopleiding wordt een certificaat uitgereikt van Mindfulle en Muzische Kinderyoga Docent*

*Je kan ook enkel module 3 volgen: dan ontvang je een certificaat van Muzische Kinderyoga Docent.*

## Verdieping en Opvolging

---

Voor het schooljaar 2020-21 is verdieping voorzien in de vorm van losse modules.

Verder worden ook supervisies en intervisies georganiseerd.

## Prijs modules

---

**Alle prijzen zijn excl. 21% BTW**

Dit zijn de prijzen voor het volgen van de opleiding in Beernem ( Oude Vaartstraat 2).

Module 1: 270€

Inbegrepen:

- 8 sessies van 2,5u
- Digitale syllabus
- Oefenmateriaal (audio)
- Gebruik yogamat
- Thee/water

Niet inbegrepen:

- Werkboek Mindfulness David Dewulf



Tamara Cuypers

Therapie, coaching, aandachtstraining & ontspanning

## Opfrissingsdag Mindfulnessstraining: 119€ (ipv de 8 weken training)

Een opfrissingsdag wordt georganiseerd bij aanmelding van 3 deelnemers.

### Module 2: 297€

Inbegrepen:

- 2 lesdagen (10-16u)
- Syllabus en oefenmateriaal
- 1u supervisie

Niet inbegrepen:

- Lunch

### Module 3: 891€

Inbegrepen:

- 6 lesdagen (10-16u)
- 1 stagedag
- Syllabus en oefenmateriaal
- 1 supervisie

Niet inbegrepen:

- Lunch

### Extra's, intervisies, supervisie,... : 60€/u

Deze prijzen zijn geldig tot 30 juni 2019.

