

Programma

Najaar 2010

Opendeurdag Zaterdag 25 september Veldeken 198 Zele

Programma

- 9.30u Voorstelling Qi Qong door Steven Hosten
- 10 u Voorstelling 'Wat is shiatsu' en demonstratie door
André Poppe
- 10.45 u Ademhaling en klierstelsel door André Poppe
- 11.15 u Do –In door mevrouw Josiane Bergmans

zaterdag 25 september Driekavenstraat 7 Waregem

Programma

- 15.00 u Voorstelling 'Wat is shiatsu' en demonstratie door
André Poppe
- 16.00 u Oefeningen uit ademhaling en klierstelsel door
André Poppe
- 16.30 u Yoga en Ayurveda: introductie door André Poppe

Iedereen van harte welkom

Shiatsu voor beginners: cyclus I niveau 1

Andre Poppe , Kristien Delen

In het weekend te Zele

Veldeken 198 Zele

22-23/10 ; 05-06/11 ; 19-20/11

Vrijdag: 19.30u tot 22.30u

Zaterdag 9.30u tot 18 u

Op woensdagnamiddag te Waregem

Driekavenstraat 7 Waregem

10/11 ; 24/11 ; 08/12 ; 22/12 ; 12/01 ; 26/01; 02/02

woensdag; 13.30u tot 17.30u

Het eerste deel van cyclus I omvat een volledige basisbehandeling die vooral gericht is op ontspanning. De aangeleerde massagetechnieken hebben echter ook een versterkende werking op lichaam en geest. Ze zijn eenvoudig, gemakkelijk aan te leren en heel doeltreffend. Door oefeningen wordt tevens aan de conditie gewerkt. Deze cursus is een eerste aangename kennismaking met vooral energiedoorstroming, lichaamsmassage en relaxatie. Dit is een groei tot zelfkennis, waardoor je eventueel ook anderen op hun pad kunt begeleiden.

Prijs € 240 voor 30 uren

Cyclus I Shiatsucursus: niveau 2

Andre Poppe

In het weekend te Zele

Veldeken 198

10-11/12 ; 17-18/12 ; 7-8/01 ; 21-22/01

vrijdag: 19.30u tot 22.30u

zaterdag:: 9.30u tot 17 u

Het verloop en eigenschappen van elke meridiaan of energiebaan met zijn drukpunten, worden afzonderlijk behandeld. Voor elke meridiaan worden de passende correcties en massagetechnieken aangeleerd. Telkens wordt ook de nodige aandacht besteed aan specifieke oefeningen die de werking van het meridiaanstelsel verduidelijken.

Deze cursus is heel praktisch gericht en zeer interessant voor wie het meridiaanstelsel wil leren kennen.

Prijs: € 288 voor 36 uur

Cyclus II Gevorderde meridiaanstudie

André Poppe

In het weekend te Waregem, Driekavenstraat 7

17-18/09 ; 01-02/10 ; 15-16/10 ; 12-13/11 ; 10-11/12
vrijdag: 19.30u tot 22.30u en zaterdag: 9.30u tot 17 u

Op donderdag te Zele, Veldeken 198

**30/09 ; 07/10 ; 14/10 ; 21/10 ; 28/10 ; 18/11 ; 25/11 ; 02/12 ;
09/12 ; 16/12 ; 23/12 ; 13/01 ; 20/01 ; 27/01 ; 03/02 ; 10/02 ;
17/02 ; 24/02**
donderdag 19.30u tot 22.30u

Gedurende dit 50 uur durende pakket gaat de hoofdzaak naar de energetische veranderingen op de tussenpunten bij acute problemen en de helende werking van de kalmerings- en de stimuleringspunten.

Verder krijg je naast enkele typische oefeningen voor het orgaan ook een uitgebreide studie per meridiaan en de daarbij horende stretchposities.

De psychische en lichamelijke kenmerken van het orgaan en de meridiaan worden vanuit kyo en jitsu oogpunt bekeken.

Iedere meridiaan heeft een kracht om het klierstelsel te stimuleren, het orgaan uit te zuiveren op fysiek als emotioneel niveau.

Prijs: € 410 voor 50 uur

Cyclus II Gezichtsdiagnose

Andre Poppe

In het weekend te Zele

Veldeken 198
10 - 11 /09 en 8 - 9 /10

Vrijdag: 19.30 u tot 22.30u en zaterdag 9u tot 17u

Op woensdag te Waregem

Driekavenstraat 7
15/09 ; 22/09 ; 29/09 ; 06/10 ; 17/11

woensdag: 13.30u tot 17.30u

Weinig gebruikt, toch zeer nuttig, met verrassende ontdekkingen: Zo kan je de studie van het gezicht beschrijven.

Deze oude kunst is een effectief hulpmiddel voor de shiatsubehandeling. Je kan er zowel preventief als curatief meewerken.

Praktisch gesproken bestuderen we het aangezicht en de invloed van de organen hierop, zowel qua vorm, kleurveranderingen en huidstructuur

Eerst worden de zones op het gezicht gerelateerd aan de organen om dan in het tweede deel te evolueren met een energetische studie voor de volgende twaalf maanden.

Prijs: 190€

Cyclus II Voetreflex

Poppe Andre

Op woensdag te Waregem

Driekavenstraat 7

01/12 ; 15/12 ; 19/01 ; 09/02 ; 16/02 ; 23/02; 02/03; 23/03

woensdag: 13.30u tot 17.30u

Deze 30u durende cursus omvat

- ✓ 10u situering van de reflexzones van de organen op de voet
- ✓ 10 u de tsubos op de voet
- ✓ 10u het motorische zenuwstelsel op de voetrug en de binnenzijde van de voet.

Aangepaste technieken worden geleerd om de verschillende lagen te ontdekken en de vastzittende punten vrij te maken.

Prijs: €270

CIII STAGE 2010 Frans Copers, Andre Poppe

Frans Copers 24 en 25/09 te Gent

Frans Copers 29 en 30/10 te Gent

Frans Copers 10 en 11/12 te Gent

Andre Poppe 14 en 15/01 te Zele

Andre Poppe 04en 05/02 te Zele

Andre Poppe 18 en 19/03 te Zele

Vrijdag van 19.30u tot 22.30u

Zaterdag van 9.30u tot 18.00u

Prijs : 500€

Inschrijven Kimura Instituut

Ayurvedische verwendag

André Poppe

27 oktober en 29 oktober

Het lichaam heeft jaarlijks drie tot vier zuiveringen nodig om gezond te blijven en de kwaliteit hoog te houden. In de ayurveda behandelen we de nadis en de marmas.

Gedurende deze dag gaat onze aandacht meer naar de organen en gewrichten die collectief meest te lijden gehad hebben. Dit jaar richten we ons naar de functies van het sacrum en de schedel. Het vastlopen dat een eigenschap is van deze tijd gebeurt nu op deze twee plaatsen met langdurige hoofdpijn en rugklachten tot gevolg. In deze structuren zit teveel akasha waardoor iedereen zich beperkt voelt met pijn en emoties de bovenhand krijgen. Er zijn marmapunten die deze energie terug in beweging kunnen brengen hiervoor gaan we olie met specifieke kruiden gebruiken. Daarna gaat de rug lichter worden en het hoofd helderder. Deze kracht heeft een zuiverende werking voor gans ons lichaam. Verder gaan we rek geven met bepaalde oliën op rug en nek.

Plaats : Villa Sirius, Sloepenlaan 2 Koksijde

Prijs : 115 € middagmaal en syllabus inbegrepen

Ademhalingscursus aan zee

André Poppe

27 en 28 november

Voor beginners

De ademhaling wordt vooral gestimuleerd door korte energieke bewegingen op het lichaam = panopraktiek oefeningen. Hierdoor ontstaat er een drukgolf in de adembeweging. Deze drukgolf wordt vakkundig gericht en aangeleerd zodanig dat oude stagnaties uit elkaar vallen en een nieuwe verdiepte ademhaling in het bewustzijn wordt opgenomen.

Het gebruik van eucalyptol wordt aangewend. De relatie longen - huid wordt duidelijk als de huid geborsteld wordt en hierdoor de ademhaling verdiept.

De relatie ademhaling en emotie is duidelijk gedurende het ganse weekend en wordt lichamenlijk ervaren.

Egyptische ademoefeningen gaan de wervelzuil ontslakken en hierdoor versoepelen; ook gaan ze de residulucht in beweging brengen. Een speciale voetmassage gaat de ademtonus doen toenemen zodat de verbeteringen gemakkelijker vastgehouden worden.

Dit alles wordt gegeven in een mooi kader aan de zee, waar we kunnen genieten van de zuivere lucht en de lekkere vegetarische maaltijden.

Plaats: Villa Sirius, Sloepenlaan 2 Koksijde

Prijs: € 190 , € 170 zonder overnachting

Van zaterdag 9.30u tot zondag 13.30u

Ademhalingscursus aan zee

André Poppe

4 en 5 december

Voor gevorderden

Hier geven we diepgang aan het begrip adem en ademhaling, niet langer beschouwen we de ademhaling voor de longen alleen, maar zien we de energiestroom elke cel van ons bestaan bereiken. Om diepgang aan onze transformatiekracht te geven gaan we de ademhaling sturen richting bijnieren en nieren, hierbij gaan we de elementen actief maken in het klierstelsel om onze gezondheid te verbeteren. Gelijktijdig gebruiken we feng shuy materiaal zodanig dat tegenspoed zich omzet in voorspoed.

De cursus voor gevorderden vraagt een inzicht hoe ademhaling werkt en hoe vlug het beïnvloed wordt door externe factoren.

Door blokkade van sacrum en hoofd gaat de ademhaling heel oppervlakkig worden en daardoor verdwijnt leven. Dit wil niet zeggen dat u daarom sterft maar dat het lichaam minder kwaliteit krijgt. Door de ademhaling opnieuw in het sacrum en in de schedel te krijgen gaat het klierstelsel actiever worden. We gaan hiervoor speciale mudras gebruiken om die delen opnieuw te openen

Plaats: Villa Sirius, Sloepenlaan 2 Koksijde

www.chriamrelax.be

Prijs: € 190, € 170 zonder overnachting

Van zaterdag 9.30u tot zondag 13.30u

Zons- en maansverduisteringsmeditatie

Andre Poppe

Maansverduistering: 21 december

8.45u tot 9.45u

Hier gaan we een emotioneel evenwicht creëren na vele maanden van chaos door de invloed van de hemelse oorden

Zonsverduistering: 4 januari 2011

8u tot 9u

Na het emotionele evenwicht van de maansverduistering gaan we kracht vinden in de meditatie om te realiseren. De levensvitaliteit herpakt zich

Prijs 22€ per les

Kooklessen

Carine Vanhalst

Kooklessen op zaterdag te Zele

16 oktober

Medicinaal koken voor baby's en kinderen

Doel ademhalingsproblemen

Vele kinderen vertonen vandaag de dag veel ademhalingsproblemen die het lichaam onder diepe stress brengt. Carine geeft voedselbereidingen voor korte en langdurige problematiek omdat bij langdurige problematiek de kwetsuur in het lichaam dieper wordt. Vooral behandeling van slijmen krijgt de voorrang alsook het aanleren van krachtig voedsel dat het ganse ademhalingsapparaat vormt. In de eerste levensjaren krijgt het lichaam te maken met veel autoimmuunproblemen. Indien deze overwonnen worden wordt het kind er sterker van. Door luchtvervuiling droogt het slijmvlies op en gaan de longen in dysfunctie.

In deze les leren we met voedsel de slijmvliezen en hun functie te verbeteren, door het begrijpen van yin en yang gaan we aangepast voedsel geven bij luchtwegen vernauwing en leggen we de relatie tussen nieren en ademhaling.

Ook wordt er voor de milt gezorgd om de bloedkwaliteit te verbeteren en de bloedki te verhogen.

13 november:

klassieke Japanse gerechten

Carine leert ons een aantal lekkere Japanse gerechten

9u tot 12u

prijs 25€ per les

Kooklessen op dinsdagavond te Waregem

12 oktober:

Medicinaal koken: Koken met wilde kruiden

Carine leert ons verschillende kruiden gebruiken in de dagelijkse keuken. Kruiden zijn bloedzuiverend, versterkend, goed voor immuniteit en goed voor mineralen.

23 november

Medicinaal Koken: Zuren en basen

Veel voedsel zoals tomaten verzuurt ons bloed, tast de gewrichten aan en heeft een negatieve invloed op onze energie.

Carine leert ons wat verzurend voedsel is en hoe we dit basis kunnen krijgen

19.00u tot 22.00u

prijs: 25€

Shiatsu voor zwangeren

Kristien Delen

Zin in ontspanning en volop genieten van je zwangerschap?

Shiatsu kan zwangerschapsongemakken verlichten en maakt je meer bewust van je lichaam.

We doen strek- en ademhalingsoefeningen om je voor te bereiden op je bevalling.

In de laatste twee lessen is de partner ook welkom!

Data: woensdagen

reeks 1: 6 - 13 - 20 - 27/10, 10 - 17 - 24/11/2010

reeks 2: 1 - 8 - 15 - 22/12/2010, 12 - 19 - 26/1/2011

reeks 3: 16 - 23/2, 2 - 16 - 23 - 30/3, 6/4/2011

reeks 4: 27/4, 4 - 11 - 18 - 25/5, 8 - 15/6/2011

Tijdstip: 20 tot 21u15

Locatie: Burg. De Lausnaystraat 67, 9290 Overmere

Prijs: 60 euro voor 7 lessen

Inschrijven: 052/42 84 61- 0497/94 81 31

kristien_delen@ hotmail.com

Gi gong

Steven Hosten

Start op 27 september

Duur: van 19u tot 21u wekelijks

Plaats: Burgemeester De Lausneystraat 67 Overmere

Prijs: 120 € voor 10 lessen

Yoga

Alle yogalessen starten de **eerste week van september**

Shiatsudag 12 september

nationale shiatsudag

Van Schoonbekestraat 148 | 2018 Antwerpen

Info: www.shiatsu.be

Voor alle cursussen tijdig inschrijven!

Het centrum manipura is lid van de Belgische Shiatsu federatie: De cursussen zijn Door BSF erkend

De shiatsu opleiding in ons centrum is onderverdeeld in drie cycli:

cyclus I bestaat uit niveau I, 30 uur; niveau II, 36 uur en niveau III, 36 uur

cyclus II omvat 142 uur

cyclus III omvat 180 uur

Na elk onderdeel wordt een bewijs van deelname uitgereikt

Na elke cyclus kan je examen afleggen.

De cursussen hebben als doel de kwaliteit van het leven te verbeteren van gezonde mensen. Daarom zijn psychiatrische patiënten niet toegelaten in de lessen, wel in de praktijk.

.

Wij vragen uitdrukkelijk om vroegtijdig in te schrijven;

Telefonisch of via mail: manipurapost@hotmail.com

Het cursusgeld kan je storten op rekening

146 0554566 55 van Manipura VZW Veldeken 198 Zele

Steeds grote badhanddoek of deken meebrengen.

Wie een e-mail adres heeft, geeft dit liefst door