

Voor 2010

Geluk

Bereikt men alleen door eigen werkzaamheid.

Degene die zijn krachten niet inzet,

valt geen geluk ten deel.

De ree loopt niet in de muil van een slapende

leeuw

Indiaas gezegde

Shiatsu voor beginners: cyclus I niveau 1

Andre Poppe , Kristien Delen

Op donderdagavond te Overmere

Burg. De Lausnaystraat 67 Overmere

28 april; 6, 20, 27 mei; 3, 10, 17, 24 juni; 9, 16 september
19.30u tot 22.30u

Op woensdagnamiddag te Waregem

Driekavenstraat 7 Waregem

19 mei; 2, 16, 23 juni; 8, 15, 22, 29 september
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 lessen

Cyclus I **Shiatsu: niveau 3**

Andre Poppe

Op donderdagavond te Zele

Veldeken 198 Zele

25 februari, 4, 11, 18, 25 maart; 1, 22, 29 april; 6, 20 mei

Dit is een belangrijk afsluitstuk van het eerste jaar met interessante studie van lichaam en geest.

- ✓ Ampuka massage:
Reflexzones in de buik als herkenningspunt bij spanning
massage techniek om de spanning los te laten.
- ✓ Bo – Yu punten:
Om de conditie van de organen te bekijken gaan we de punten lokaliseren en leren behandelen.
- ✓ Masunagastretchingen:
specifieke stretchingen van de specifieke meridianen
- ✓ Gezichtsmassage
- ✓ Ki en ademhalingsoefeningen
- ✓ Praktisch toegepaste anatomie
- ✓ Voedselleer
- ✓ Applicaties

Prijs: 288€ voor 36 uur

Cyclus II **Shiatsu : Buik- en rugdiagnose**

Andre Poppe

Op woensdag te waregem

Driekavenstraat 7 Waregem

21 april; 5, 26 mei; 9, 30 juni

13.30u tot 17.30u

In deze 20 u durende cursus komen aan bod

- ✓ Invloed van de organen op de houding
- ✓ Statiek en correcties
- ✓ Buikdiagnose
- ✓ Rugdiagnose
- ✓ Meridiaandiagnostiek aan de uiteinden: bekijken van circulatie aan vingers en tenen.
- ✓ Meridiaandiagnostiek over gans het lichaam:
observeren van warmte, koude, tocht, leegte, volheid.

De diagnostiek wordt toegepast op de aanwezigen

Prijs: 190€

Cyclus II Spiertest

Andre Poppe

In het weekend te Waregem

Driekavenstraat 7

4 en 5 juni

Vrijdag van 19.30u tot 22.30u

Zaterdag van 9.30u tot 18.00u

Op donderdagavond te Zele

Veldeken 198

27 mei, 3 en 10 juni

Donderdag van 19.30u tot 22.45u

Een van de meest belangrijke en tegelijk moeilijkste facetten in een behandeling is het stellen van een energetische evaluatie.

Met de spiertest testen we het energetisch niveau

- ✓ Welke meridianen gestoord zijn
- ✓ Welke organen energetisch gestoord zijn
- ✓ Of de conditie goed is
- ✓ Welke behandeling we best uitvoeren
- ✓ Of de behandeling werkzaam was
- ✓ Frequentie van een behandeling
- ✓ Welk voedsel er best bij past
- ✓ Hoe de energie in de woning is

Deze spiertest is zeer eenvoudig uit te voeren en geeft snel aan waar een blokkade in de energiestroom zit en welke plaats behandeld moet worden

Het betekent een ondersteuning aan welke therapie ook

Prijs: 95 €

Cyclus II Voetreflex

Andre Poppe

In het weekend te Zele

Veldeken 198

26 en 27 februari

26 en 27 maart

21 en 22/5

vrijdag 19.30u tot 22.30u

zaterdag 9.30u tot 18u

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 26 & 27 / 2/10 te Gent
Andre Poppe 19 & 20 / 3/10 te Zele
Frans Copers 2 & 3 / 4/10 te Gent
Andre Poppe 7 & 8 / 5/10 te Zele
Frans Copers 28 & 29 / 5/10 te Gent
Andre Poppe 11 & 12 / 6/10 te Zele

Vrijdag van 19.30u tot 22.30u
Zaterdag van 9.30u tot 18.00u

Prijs : 500€
Inschrijven Kimura Instituut

Examen

1 juni

Examen, cyclus I
Examen cyclus II
Examen cyclus III

19uur

Cyclus II

Gezichtsdiagnose

Andre Poppe

In het weekend te Zele

**10 en 11 september
8 en 9 oktober**

In het weekend te Waregem

**22 en 23 januari
5 en 6 maart**

Vrijdag: 19.30 u tot 22.30u
Zaterdag 9u tot 17u

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€

Zons- en maansverduisteringsmeditatie

Andre Poppe

Maansverduistering: 26 juni : van 12u30 tot 13u30

Scheppingskracht van het hart in al de andere organen brengen zodat er veel emotionele spanning weg kan

Zonsverduistering: 11 juli: van 20u00 tot 21u00

Nieuwe energie komt binnen in de longen en gaat in deze transformatie fase collectief lijden verminderen zodat we weer beweeglijker worden

Veldeken 198 Zele
Prijs: €22 per les

Ayurvedische verwendag

André Poppe

28 april

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 vorming van ons etherlichaam en naar het voeden van deze kracht. Dit is een fijne energie die achter de thymusklier zit, onze cellen voedt en rechtstreeks beïnvloedt. Deze oude nadis zitten verstopt en werken eerder omgekeerd dan goed. Met de zuiveringen op bepaalde marmas gaan we de nieuwe nadis activeren. Veel mensen zitten met zware energieën in hun lichaam zodat zij niet tot vernieuwing kunnen komen. Stijfte in heupen en schouders zal voor dit jaar sterk aanwezig zijn. In de yoga hebben we al gevoeld dat het vrijmaken enorm bevrijdend is, maar nu gaan we nog naar een beter en hoger niveau van verlichting met genot tot gevolg.
Plaats : Villa Sirius, Sloepenlaan 2 Koksijde

Prijs : 115 € middagmaal inbegrepen

Kooklessen

Carine Vanhalst

Te Waregem

Thema: de wereld rond

30 maart

Italiaanse keuken

Wie houdt van een zuiders temperament in het voorjaar kan met Carine koken. Ze brengt een kookles met een grote variatie aan groenten en vooral groene groenten komen aan bod voor lever

25 mei

Chinese keuken

Carine kookt verschillende bereidingen met veel vitaliteit, veel expressie dus goed voor het hart

Te Zele

Medicinale kooklessen

6 maart

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

5 juni

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.

Prijs: 25€ per les

Professionele training De transversale Luo-meridianen

André Poppe

12,13 en 14 maart

Deze korte verbindingen tussen de gekoppelde meridianen harmoniseren de energie. Ze regelen onze relatie met de zwaartekracht en de centrifugale kracht. Geven de energie om dode cellen te elimineren en te ontdoen van hun codes. Bij tekort aan wei ki blokkeert de meridiaan en kan geen evenwicht tussen yin en yang gevonden worden waardoor ook de universele energiestroom vermindert.

Als de transversale luo meridianen blokkeren, stopt de stroming. Gedachten en besluitvorming hebben een grote invloed op dit systeem. De gevolgen zijn onmiddellijk voelbaar en bij goede werking is dit een prima hulpmiddel om je eigen wereld te vormen. Dit jaar bestuderen we begrippen als yange essentie en etherlichaam. Het etherlichaam is de vormgever van ons bestaan en dient continu opgebouwd en afgebroken te worden. Ook wordt het etherlichaam door energie gevoed. Wanneer al deze aspecten aanwezig zijn komt gevoel en denken in ons lichaam en realiseren we onze doelstellingen. Deze hierboven genoemde krachten kunnen maar bewaard worden door ze in de zwarte maan te brengen zodat we automatisch correcties kunnen uitvoeren en deze mogelijkheid bevindt zicht op de trans luo meridiaan van de dikke darm.

Prijs: € 245 voor cursus, eten en verblijf (20€ reductie voor degenen die niet blijven slapen)

Vrijdagavond om 20.30u tot zondag na het middageten

Plaats: Villa Sirius

Sloepenlaan 2 Koksijde

www.chriamrelax.be

De boomenergie: De Runen en hun astrologische mogelijkheden

André Poppe

19 en 20 juni

De Runen zijn een oud alfabetisch schrift waarvan elke letter een klank was en ook een specifieke betekenis had. Ze werden gebruikt in gedichten, opschriften en voorspellingen. Nooit is het een gesproken taal geworden.

Omwille van de rijke symboliek van het woord worden deze letters vertaald als oefeningen. Deze oefeningen hebben tot doel de geestelijke kracht in jezelf te verhogen door in contact te komen met HET ZELF

De Runenoefeningen die we dit jaar uitvoeren hebben tot doel het etherlichaam te versterken en de paarse vlam heviger te laten branden zodat oude structuren zowel op lichamelijk, geestelijk als gevoelsniveau het lichaam kunnen verlaten. Hierdoor komt ruimte voor nieuwe en krachtige ervaringen

De oefeningen worden ook aan de Dolmen te Weris uitgevoerd om de kracht nog dieper te laten inwerken. De prachtige omgeving brengt ons terug naar de megalietbouwers en de daaruit vloeiende Keltische wortels

Prijs: €200 voor verblijf, lessen en maaltijden.

Lokatie: Ridawiba ; Chemin de sangliers 9, Barvaux sur Ourthe

Van zaterdag 9u tot zondag 13.30u

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 reeks : woensdag 3 -10 - 17 - 24- 31/3, 21 -28/4/2010

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

Feest

26 juni

Driekavenstraat 7 Waregem

Patricia en Anja vonden het hoog tijd om weer eens te feesten met het centrum Manipura.

Zij organiseren voor ons allen een heuse BBQ.

Iedereen die het centrum Manipura een warm hart toedraagt, is van harte welkom.

Zij zorgen voor aperitief, BBQ en dessert.

De gezelligheid en de leuke babbel daar zorgen jullie voor.

Aanvang: 20u

Kostprijs: 40€

Inschrijven voor 10 juni