

infoles / Initiatieles shiatsu

Zaterdag 21 april

Andre Poppe

Shiatsu is een Japanse massagevorm die als doel heeft de energiestroom door het lichaam via de meridianen of energiebanen te bevorderen. Wanneer de energie goed stroomt, voel je je goed in je vel, ben je blij en gelukkig en heb je zin in het leven. Shiatsu kan je terug bij je gevoel brengen en de kwaliteit van je leven verhogen.

Voor mensen die graag eerst kennismaken met shiatsu alvorens zich in te schrijven voor een shiatsu-opleiding of een shiatsu-behandeling.

Te Waregem, Driekavenstraat 7

zaterdag 21 april 10.00 tot 12.00u

Prijs: 10€

Shiatsu voor beginners

Cyclus I: niveau 1

Kristien Delen

In het weekend te Zele

Veldeken 198

27-28/1, 10-11/2 en 9-10/3.

vrijdag: 19.30u tot 22.30u

zaterdag: 9.30u tot 18 u

Shiatsu is een massagevorm die als doel heeft de energiestroom door het lichaam via de meridianen of energiebanen te bevorderen.

Wanneer de energie goed stroomt, voel je je goed in je vel (bloedki), ben je blij en gelukkig (hartski) en heb je zin in het leven. Shiatsu brengt je terug bij je gevoel, verhoogt de kwaliteit van je leven en brengt je weer in contact met de natuur.

Na het eerste deel van cyclus I ben je in staat om een volledige lichaamsmassage te geven die vooral gericht is op ontspanning. De technieken zijn eenvoudig, makkelijk te leren en heel doeltreffend. Tijdens de lessen zal je zowel shiatsu geven als ontvangen. Dit verdiept je ervaring met energiedoorstroming. Ook bijkomende oefeningen zullen je helpen om je conditie te verbeteren.

Het verschil tussen een Oosterse en een Westerse massage is de energetische benadering. Je gaat de voeding van spieren, gewrichten, zenuwstelsel, bloedsomloop ed verbeteren door de meridianen te drukken en te stretchen. Het resultaat is daarom diepgaander en oorzakelijker.

prijs €255 voor 30u

Shiatsucursus Cyclus I: niveau 2

Kristien Delen

do 22/3, vrij 20/4, do 26/4, WE 4-5/5, do 10/5, do 24/5, vrij 8/6,
WE 7-8/9

Veldeken 198

donderdag en vrijdag : 19.30u tot 22.30u

zaterdag: 9.30u tot 17.00 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

Andre Poppe

In het weekend te Zele,

Veldeken 198

13,14/1, 10, 11/2, 3,4/3, 27,28/4, 11,12/5

vrijdag 19.30u tot 22.30u

zaterdag 9.30u tot 17u

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 strechposities.

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: € 490 voor 54 uur

Cyclus II: Spiertest

Andre Poppe

30 & 31 maart

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

In het weekend te Waregem

Driekavenstraat 7 Waregem

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

Prijs: € 110

Nine Star Ki

Christelle De Meester

Op donderdagavond :19/4,26/4,3/5,10/5,24/5

Nine star ki astrologie is een systeem dat gebaseerd op jaarlijks, maandelijks en dagelijkse invloeden van de negen sterren van de noorderlijke hemel. Dit systeem was wijd verspreid in China, Japan en Tibet en was een bron van hulp voor vele activiteiten in het dagelijkse leven. Het werd gebruikt om huizen te bouwen, te reizen, voor de gezondheid en de landbouw. In deze lessen leren we ons psychologisch karakter kennen en bepaalde patronen herkennen. Het is de bedoeling de schadelijke zaken er uit te halen.

Er worden twee sterren besproken : de kindster en de volwassenster. Ook bekijken we de invloed van de partner op deze beide sterren.

Er is een jaarlijkse invloed, maar ook een maandelijks invloed en met beiden leren we omgaan en corrigeren

Van 20.00 tot 22.00

Plaats : Driekavenstraat 7 Waregem

Prijs : 95 €

Cyclus III blok B

Andre Poppe , Frans Copers

1. **JIGEN RYU** met Frans Copers
13 & 14 januari
Jigen Ryu van Harada-sensei, met specifieke meridiaan eigenschappen, polsdiagnose, de vijf elementen en klachtenbehandeling...
2. **DIAGNOSE EN PATHOLOGIE 1** met André Poppe
3 & 4 februari
Reumatische aandoeningen: tendinitis, poliartritis, jicht, ischias
4. **DIAGNOSE EN PATHOLOGIE 2** met André Poppe
9 & 10 maart
Degeneratieve klachten
3. **ZEN-SHIATSU** met Frans Copers
13 & 14 april
Meridiaanstudie en diagnose volgens Masunaga, behandeling en toepassing
5. **HARA-DIAGNOSE: AMPUKU** met André Poppe
1 & 2 juni
Diagnose van de buik en rug. Technieken om het bekken en de lage rug los te maken...
6. **SEIKI SOHO** met Frans Copers
15 & 16 juni
Introductie en praktijk van energetische en intuïtieve technieken van Kishi-sensei. Kidoma, Chakushu, Setsushin/Shokushin...

PRIJS DERDE CYCLUS B 550 €

Inschrijving en betaling in het Kimura Shiatsu Instituut

Via email info@kimura.be of

telefonisch 09 225 29 04 (enkel tssn 9 & 10 AM)

AXA 751 2017684 27 met vermelding CIII Blok B: 2012

Kooklessen Carine Vanhalst

Op donderdag 9 februari te Waregem van 19u tot 21.30u Menopauze en vrouwenproblemen :

Het is de bedoeling om via goed voedsel deze belangrijke ommezwaai die ook energetische gevolgen heeft te begeleiden. De menopauze gaat veelal gepaard uitdroging en met een opnieuw zoeken naar het ik. Deze les leert u om uw klierstelsel gericht te stimuleren zodat de ongemakken verminderen en verdwijnen. Verder komen de meest voorkomende vrouwenproblemen ook ruim aan bod in deze les.

Op donderdag 8 maart te Waregem van 19u tot 21.30u Koken voor het zenuwstelsel

Dit is vooral voor mensen met slaapproblemen, degenen die in een groot transformatieproces zitten en voor mensen met pijn in het lichaam. Hier leer je door bereidingen kracht te geven aan het zenuwstelsel. Zoals wij in het westen omgaan met het zenuwstelsel krijgen we vroegtijdige crashes. Deze les helpt u om preventief om te gaan met behoud aan kracht en diepe rust voor het zenuwstelsel.

Op zaterdag 5 mei te Zele van 9u tot 12u Bloedproblemen, Cholesterol en hartproblemen

Bloedproblemen komen meer voor dan men wil toegeven en zijn zeer divers. Gezond vegetarisch voedsel helpt balans te brengen en in deze les leren we speciale bereidingen die de bloedki verbetert.

Cholesterolproblemen zijn dikwijls heel moeilijk te verminderen omdat ze dikwijls erfbaar zijn. Carine heeft hier een rijke ervaring in die ze ons gaat delen

Hartproblemen zoals te snel, onvoldoende sluiten van de kleppen en dergelijke kunnen vrij snel verbeteren door gerichte aanpassingen. Voldoende hartski helpt ons ook om onze emotionele problemen kwijt te geraken.

Op deze problemen heeft makrobiotisch voedsel snel verbetering.

Prijs : 28€ voor les en maaltijd

Vegetarisch koken voor beginners

**Magda de Schepper
Kristien Delen**

Steeds meer mensen worden zich bewust van gezonde voeding en willen ook wel eens vegetarisch koken. Maar wat eet je dan ter vervanging zodat je geen tekorten krijgt aan bepaalde voedingsstoffen?

En wat is gezonde voeding?

In deze praktische lessen bespreken we de basisprincipes van de macrobiotiek, passen we yin en yang toe op voeding (adhv kookstijlen, smaken, kleuren) geven we aandacht aan de seizoenen en kijken we welke voeding meest geschikt is voor welk organen adhv de leer van de vijf transformaties. We laten jullie kennismaken met alternatieve eiwitbronnen en leren u ook deze lekker te bereiden.

Wij bieden u een waaier aan tips en weetjes genoeg om de eerste stappen te kunnen zetten in de wereld van de gezonde, lekkere vegetarische keuken.

Op dinsdagavond 28 februari, 13 maart en 27 maart

19u tot 21.30u

prijs: 25€ per les of 70€ voor 3 lessen

Veldeken 198

Ayurvedische verwendag

André Poppe

24 of 25 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 naar het element aarde dat het licht weerkaatst en er op deze wijze mee verwant is. De goudgele kleur gaan we diep in de anya chakra brengen thv de epifyse. De epifyse bevat lichtcellen die verbonden zijn met de lichtcellen van de ogen. Door de lichtcellen van de epifyse te zuiveren gaan we meer licht opnemen dat in de epifyse uit elkaar moet vallen in mannelijk en vrouwelijk. Van hieruit bouwen we de elementen op.

Deze éénheidsenergie is krachtiger en helpt ons de moeilijke en zware problemen die we het laatste jaar over ons gekregen hebben op te lossen. We gaan op die manier gemakkelijker naar ons centrum en leren vanuit die kern kracht te krijgen.

Plaats : Villa Sirius, Sloepenlaan 2 Koksijde

9.30u tot 17u

Prijs : 125 € middagmaal inbegrepen

**Professionele training
De transversale Luo-meridianen
André Poppe**

16,17 en 18 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 de invloed van eenheidsenergie op het lichaam en het draadloos ontvangen van ether via de epifyse. Dit is een manier om eenheid meer te begrijpen en ook om de verschillende stappen in de energie vorming duidelijk een plaats te geven. De centrale lijn in ons lichaam is zeer belangrijk en zit vol stagnaties die gemakkelijkst door de epifyse kunnen opgelost worden. Hiervoor gebruiken we de trans-luo meridiaan van de longen

**Prijs: € 260 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**

**De boomenergie: De Runen en hun
astrologische mogelijkheden
André Poppe**

16 en 17 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 gaan tot de kern van de boom. Vanuit de kern wordt de fotosynthese geregeld. Het omzetten van het zonlicht naar groei, maar ook naar transformatie van stikstof naar zuurstof wordt hier geregeld. De runenoefeningen helpen ons om de hierboven vermelde kwaliteiten in het lichaam om te zetten. Hierdoor herstellen we de banden met de bomen en met de aarde. Dit eenheidsgevoel geeft meer vertrouwen en versterkt de blijheid.

**Prijs: €215 voor verblijf, lessen en maaltijden.
Plaats: Nieuw: Boda Rideu 18 6941 Heyd
Van zaterdag 9u tot zondag 13.30u**

Zonsverduisteringsmeditatie Andre Poppe

**op 21 mei 2012
van 8.00 tot 9.00**

Deze zonsverduistering gebeurt in de nacht, maar heeft een langdurig karakter. Dit wil zeggen dat correcties daarna ook nog mogelijk zijn. Daarom geven we ze op maandagochtend. Omstreeks middernacht gaat de energie heel dicht geraken en de eenheidsenergie volledig weggaan wat zeker geen aangenaam gevoel zal geven. Deze verduistering gaat zowel blokkeren als vrijmaken en dit zal op het niveau zijn van werk met zware arbeidsconflicten tot gevolg. Getransformeerd staat dit voor nieuw werk en verminderde druk van de huissituatie. Voor de transformatie gaan we in de meditatie zorgen.

prijs : 24€

Plaats : Veldeken in Zele

Maansverduisteringsmeditatie André Poppe

**4 juni
van 12.00 tot 13.00**

Heel ijl gevoel in het hoofd dat komt door collectieve angst uit verlies aan materie. Hierdoor vermindert de kracht in de botstructuur. Deze krachtsvermindering gaan we transformeren en ook gaan we meer afstand nemen van de collectieve achteruitgang.

Prijs: € 24 per les

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

De shiatsuopleiding 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 en drie kooklessen

cyclus II omvat 142 uur

cyclus III omvat 180 uur

Stage omvat 60 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

Programma voorjaar 2012

3/2 -4/2 cyclus III zele
9/2 kookles Waregem
10/2-11/2 gevorderde meridiaanstudie zele
28/2 kookles beginners zele
2/3-3/3 gevorderde meridiaanstudie Zele
8/3 Kookles Waregem
9/3-10/3 cyclus III zele
13/3 kookles beginners zele
16/3-17/3-18/3 transversale Luomeridianen Koksijde
22/3 niveau 2 zele
27/3 kookles beginners zele
30/3-31/3 spiertest
19/04 nine star ki Waregem
20/4 niveau 2 zele
21/4 infoles shiatsu Waregem
24/4 of 25/4 ayurvedische verwendag Koksijde
26/4 niveau 2
27/4-28/4 gevorderde meridiaan studie zele
3/5 nine star ki Waregem
4/5-5/5 niveau 2 zele
5/5 kookles zele
10/5 niveau 2
11/5-12/5 gevorderde meridiaanstudie zele

21/5 zonsverduisteringsmeditatie Zele
24/5 nine star ki Waregem
1/6-2/6 cyclus III zele
4/6 maansverduisteringsmeditatie Zele
8/6 niveau 2 zele
8/6-9/6 gevorderde meridiaanstudie zele
16/6-17/6 Runen Heyd