

200 uren erkende yoga docentenopleiding in weekdag & weekend formule 2018-19 met Joachim Meire en gastdocenten (oa stemcoaching met Hilde De Baerdemaeker)

Waarom kiezen voor deze opleiding?

Bekijk zeker de korte videoclip over de opleiding en ontdek waarom deze opleiding zo waardevol en uniek is: https://youtu.be/tILQSVvZS_E

Nieuw! Online video ondersteuning

Om thuis te oefenen krijg je exclusief een hele reeks online video lessen gebaseerd op de materie die aanbod komt in de training. Een handige en leuke manier om de leerstof makkelijker te assimileren.

Verdiepen of lesgeven

Deze opleiding kan je volgen met de intentie om je te verdiepen in yoga of om zelf les te willen geven. Sommige studenten starten met de bedoeling om zich enkel te verdiepen maar worden gaandeweg de opleiding heel enthousiast om ook les te geven.



Erkende opleiding Deze opleiding is erkend door Yoga Alliance.

Met dit internationale certificaat kan je wereldwijd yogales geven.

Meer info over Yoga Alliance vind je op de website: <https://www.yogaalliance.org>

Betaal in schijven

Er is mogelijkheid om het inschrijvingsbedrag in schijven te betalen. Stuur hiervoor een email naar info@yogaloft.be

Centrale ligging

De opleiding vindt plaats in Gent in de Lov'd, een ruime yoga studio. De Lov'd is gelegen op slechts 2 minuten stappen van het St Pietersstation. Ideaal om dus met de trein te reizen! Kom je toch met de auto dan vind je in de buurt voldoende parking. Er is ruimte om je fiets te stallen als jij met stalen ros komt.

Weekdag- of weekendformule

Uniek is dat deze opleiding aangeboden wordt tijdens de week op vrijdag of in weekendformule op zaterdag en zondag. Op aanvraag kan je, indien mogelijk, een gemiste les inhalen in de week of tijdens het weekend.

Freedom first - geen contract

In tegenstelling tot andere opleidingen hoef je hier geen clausules te ondertekenen die je beperken in de keuze waar je later les wilt geven. Na deze opleiding ben je dus vrij om les te geven waar jij wil!



Ervaren docent

De opleiding wordt gegeven door Joachim Meire. Joachim is een internationaal erkende yoga teacher met reeds 20 jaar ervaring. Sinds 2011 heeft hij reeds meer dan 400 yoga docenten opgeleid in België. Hij beschikt over een diepgaande kennis van anatomie, asanas, yoga geschiedenis en filosofie. Hi is mede auteur van het boek 'Yoga met Evy' en werkt momenteel aan een tweede boek dat eind 2018 wordt gepubliceerd. Als organisator van het Yogaland festival reikt hij ook vanuit zijn ervaring praktische tips en inzichten aan over het zakelijke aspect van het lesgeven. Verder in dit document vind je meer info over Joachim.



Complete opleiding

De training is heel compleet en covert alle nodige topics (zie verder) om inspirerend les te geven. Je kan pas goed les geven als je zelf over voldoende kennis beschikt en als je in staat bent om die kennis om te zetten in praktijk.



Anatomie & Asanas

Uniek is dat deze opleiding aandacht geeft aan functionele yoga i.p.v. esthetische yoga. Hoe een houding er uitziet is niet relevant! Het is veel belangrijker om de houding aan te passen aan de mogelijkheden en beperkingen van de student. Je leert dus anatomie en alignment op een heel praktische manier met aandacht voor verschillende bot variaties. Om goed les te geven hoef je zelf dus ook niet alle (moeilijke) houdingen kunnen uitvoeren. Je moet ze wel begrijpen zodat je de

lenigere studenten wel veilig in houdingen brengt. Zelf hoef je dus geen 'Mr. of Mrs elastiek' te zijn om les te geven of om deze opleiding te volgen.



Yogafilosofie & meditatie

Yoga is natuurlijk meer dan enkel asana's. Een belangrijk onderdeel in deze teacher training is yoga filosofie en meditatie. Dit wordt gebracht op een authentieke en down-to-earth manier. Yoga filosofie is pas zinvol als je er effectief iets mee kan aanvangen in het dagelijkse leven. Je leert hoe je op een toegankelijke manier filosofie in je les verweeft en hoe je jouw studenten handvaten aanreikt.

Geen na-aap yoga

Deze opleiding differentieert zich ook omdat je hier geen na-aap yoga leert. We leggen de lat hoog! Je leert lesgeven zonder zelf de houdingen uit te voeren, op enkele demonstraties na. Dit laat je toe om in de les rond te wandelen waardoor jij je studenten kan observeren. Door je observatie skills kan jij indien nodig jouw yoga sequens instant bijsturen op maat van jouw studenten. Zo maak je een authentieke verbinding met je studenten en help je hen om het beste uit zich zelf te halen in een veilige omgeving.



Geen voorgekauwde yoga

Je leert in de opleiding geen voorgekauwde sequences. Na de opleiding zal jij staat zijn om zelf goed onderbouwde sequensen samen te stellen gebaseerd op anatomisch en alignment inzicht.

Met een vleugje humor!

Deze opleiding is ongedwongen, fun en schuwt geen humor. Je zal grote sprongen maken op persoonlijk vlak en in je yoga praktijk. Tijdens de opleiding ga je ook je eigen stijl ontdekken want het is belangrijk dat jij op een unieke en authentieke manier les geeft. Na deze opleiding ben je in staat om (pittige) vinyasa yoga te doceren of indien jij wil een meer rustige en meditatieve vorm van yoga. Alle tools worden aangereikt om je te helpen om jouw authentieke eigen stijl en innerlijke leraar te ontdekken zodat jij een inspirerende teacher wordt!

Topics

De aandacht in de opleiding gaat uit naar 5 belangrijke topics in het lesgeven:

1. Yogatechnieken

- ¥ Asana's
- ¥ Pranayama
- ¥ Kriya's
- ¥ Mantra's
- ¥ Meditatie

2. Yoga filosofie en ethiek

- ¥ Geschiedenis van yoga
- ¥ Yoga Sutra van Patanjali
- ¥ Baghavad Gita
- ¥ Shamkya/Aidva Vedanta/ Tantra

3. Anatomie

- ¥ Fysiologie van de ademhaling
- ¥ Functionele anatomie en uitlijning met aandacht voor botvariaties
- ¥ Energetische anatomie

4. De kunst van het lesgeven

- ¥ Instrueren
- ¥ Lesplanning
- ¥ Demonstreren
- ¥ Observeren
- ¥ Adjusts uitvoeren
- ¥ Theming
- ¥ Stemcoaching met professionele coach
- ¥ Verschillende stijlen van lesgeven

5. Marketing en business

- ¥ Online/offline marketing
- ¥ Business aspect van het lesgeven

Praktische info

Data van de opleidingen

Je kan kiezen om de opleiding te volgen in weekdag formule verspreid over 26 vrijdagen of in weekend formule verspreid over 13 weekends.

Weekdag formule

Telkens op vrijdag van
9u30 tot 16u30

28 september 2018
5, 19 en 26 oktober 2018
9, 16, 23 en 30 november 2018
7, 14 en 21 december 2018
11 en 25 januari 2019
1, 8, 15 en 22 februari 2019
15, 22 en 29 maart 2019
5 en 26 april 2019
3, 10 en 24 mei 2019
21 juni 2019

Weekend formule

Telkens op zaterdag en zondag van
10u00 tot 17u00

29-30 september 2018
20-21 oktober 2018
17-18 november 2018
1-2, 15-16 december 2018
12-13 januari 2019
2-3, 16-17 februari 2019
16-17, 30-31 maart 2019
27-28 april 2019
25-26 mei 2019
22-23 juni 2019

Locatie

Lov'd
Aaigemstraat 10a
9000 Gent

Parking

Je kan dicht in de buurt parkeren voor 3 euro per dag. Parkeren op zondag is gratis. Meer info over parkeren vind je op de website: <https://stad.gent/mobiliteitsplan/het-parkeerplan/parkeren-op-straat>
In de Lov'd is er mogelijkheid om je fietsen te stallen.

Openbaar vervoer

De studio ligt op slechts twee minuten stappen van het St Pietersstation in Gent. Ideaal om dus met de trein te reizen.

Wat breng je mee?

- Yoga matje + props (blok, riempje) *

- Notitie blok + schrijfgerief
- Lunchpakket (in de buurt zijn voldoende restaurants & eetgelegenheden)**
- Enthousiasme en gevoel voor humor

* beperkt aantal props zijn aanwezig in de studio

** in de studio is een keuken met mogelijkheid om je maaltijd op te warmen

200 uren opleiding

Lesdagen in Gent =	156 uur
Huiswerk & zelfstudie =	+20 uur
Externe Yoga praktijk =	36 uur (te volgen bij yoga docent naar keuze)*

* Naast de opleiding wordt er verwacht dat je serieus met yoga bezig bent. Daarom wordt gevraagd om minstens 36 uren yogalessen te volgen gedurende de opleiding. Je kan deze lessen volgen in Brugge bij Joachim of bij eender welke docent naar keuze. Je krijgt hiervoor een document dat je telkens door jouw docent laat tekenen. Graag Joachim op voorhand inlichten bij welke lesgever de lessen worden gevolgd. Heb je geen studio of lesgever in de buurt dan komen online yoga lessen ook in aanmerking voor de 36 uren.

Docent

De opleiding wordt geleid door Joachim Meire (E-RYT 200). Hij is een internationaal erkende yoga leraar. Hij beoefent sinds 1999 yoga en heeft ruim 10 jaar ervaring als docent. Meer dan 400 studenten volgden intussen bij Joachim een Yoga Teacher Training. Hij is mede-auteur van het boek 'Yoga met Evy' en organisator van het Yogaland Festival. Op regelmatige basis leidt hij workshops, retreats en gespecialiseerde professionele yoga opleidingen. Hij is in binnen-en buitenland een veel gevraagde yoga teacher. Momenteel werkt Joachim aan zijn tweede boek dat eind 2018 verschijnt.



De yogastijl die Joachim doceert is een dynamische vorm van yoga met een balans tussen intensiteit en rust. Met een aangename stem begeleidt Joachim je tijdens de les om telkens te 'flirten' met je eigen grenzen en om je te verbinden met de transformerende kracht van yoga. Joachim beschikt door zijn medische achtergrond over een diepgaande kennis van het menselijke lichaam. Aan de hand

van duidelijke instructies helpt hij je op een veilige en onderbouwde manier in yogahoudingen.

In zijn stijl legt hij nadruk op een harmonieuze integratie van het lichaam en geest door het beoefenen van asana's (yogahoudingen), pranayama en meditatie. Het doel van zijn yogalessen is om meer harmonie, vreugde en balans te bereiken op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel vlak. Op een toegankelijke manier verweeft Joachim ook yogafilosofie in de les en leert je om een 'Yoga attitude' in het dagelijkse leven te integreren. Met z'n 'down to earth' aanpak en humor wil hij zoveel mogelijk mensen in contact brengen met het helende en zuiverende effect van yoga.

Yoga Alliance Certificate

Elke student krijgt op het einde van de opleiding een erkend Yoga Alliance Certificaat op voorwaarde dat de student:

- betrokkenheid toont (= huiswerk maken)
- slaagt voor de praktische test (micro teaching)
- minstens 22 dagen aanwezig is
- het volledige bedrag voor deelname betaald
- minstens 3 minuten leviteert ;-)



Indien je niet voldoet aan deze voorwaarden ontvang enkel een attest van deelname.

Huiswerk

Op regelmatige basis krijg je huiswerk. Dit huiswerk helpt je om de essentie van de leerstof makkelijk te assimileren. Reken maximaal per week 30 minuten tijd voor het huiswerk.

Praktische test

Op het einde van opleiding nemen we een praktische test af. Er is dus geen theoretisch examen. Deze praktische test bestaat uit een korte les (micro teaching) waarin je beoordeeld wordt op teaching skills (instructies, sequencing, adjusts en demonstraties). Sinds 2011 is elke student geslaagd voor deze praktische evaluatie. Mocht je toch niet slagen dan krijg je een herkansing door een video opname te maken van jouw micro teaching les.

Boekenlijst

Zie downloads op de website. Je bent niet verplicht om deze boeken aan te kopen. Tijdens de opleiding krijg je elk weekend hand-outs met alle noodzakelijke theoretische informatie. De boekenlijst dient dus enkel om jezelf verder te verdiepen in de materie.

Kostprijs*

2.295,- euro incl btw, indien ingeschreven en betaald vóór 30 juni 2018

2.445,- euro incl btw, indien ingeschreven en betaald ná 30 juni 2018

* Er is mogelijkheid om het inschrijvingsbedrag in schijven te betalen. Neem hiervoor contact op met Joachim.

Inschrijven

Schrijf je in via het online formulier: <https://goo.gl/forms/q4WZIFX0UoNaAsFn2>

Het voorschot van 500 euro is niet-restitueerbaar. Het resterende saldo moet betaald worden vóór 30 juni 2018 om te genieten van de vroegboekkorting. Na 30 juni heb je dus geen recht meer op de vroegboekkorting. Na betaling is restitutie niet mogelijk.

Betaalgegevens:

Name: Joachim Meire

Bank: Fintro

BIC: GEBABEBB

IBAN: BE76 1430 7656 1595

vermelding: naam + weekdag of weekend formule vermelden

Info avond op 25 mei 2018 in Gent

Wil je graag eens proeven van een les met Joachim? Het is belangrijk dat er een klik is met de stijl en persoonlijkheid van Joachim want we leggen tenslotte samen een lange weg af! Je kan met Joachim online les volgen via Youtube. Dit zijn enkele oude video try-outs, in real life is natuurlijk altijd beter :-)

<https://youtu.be/uL67S3DaOPM>

<https://youtu.be/WlPbkEPDHfE>

<https://youtu.be/PHcjeU3ZDdA>

Lessen van Joachim vind je ook terug op de app Yoga met evy (www.yogametevy.be)

Liever in real life?

Je bent steeds welkom om in Brugge een les te volgen op dinsdag of donderdagavond van 19u30 tot 21u in De Tandem, Leopold Debruynestraat 56, 8310 Brugge. Er is geen les tijdens vakanties en op feestdagen. In de zomer is er een aangepast lessenrooster. Kijk op de website voor concrete les info: www.yogaloft.be

Info avond op 25 mei

Je bent ook welkom voor de gratis Teacher Training info avond op 25 mei 2018 in Gent.

Datum: 25 mei

uur: 19u30- 20u30 yoga les en info moment van 20u30 tot 21u

Locatie: Herbatheek, Aaigemstraat 10a, 9000 Gent

Schrijf je in voor de info avond via het online formulier: <https://goo.gl/forms/g17JpWHMzWG9gLSG3>



Enkele reacties van deelnemers

Joachims lessen zijn sprankelend, verrijkend en zeer praktijkgericht : zowel voor je eigen yogabeoefening als voor het lesgeven aan anderen krijg je onderbouwde informatie en veel bruikbare tips aangereikt. In een no-nonsense aanpak wordt een breed palet van relevante onderwerpen aangesneden : yogatechnieken, didactiek, anatomie, filosofie, geschiedenis ... elk thema wordt kritisch, maar toegewijd behandeld met een uitgesproken focus op de praktisch bruikbare rijkdom aan kennis die schuilgaat achter yoga, en vervolgens toegepast in yoga van nu. Een uitstekende lectuurlijst vormt de perfecte aanvulling op de cursusdocumentatie. Als surplus wordt elke les regelmatig gelardeerd met een shot humor, wellicht de meest vitale vorm van spiritualiteit... Geweldige TT-training, helaas slechts beschikbaar in 200-uren. '

Marian Verschoote



Ik ben heel opgetogen over de lessen van Joachim. Toegegeven, die eerste dag had ik zo mijn twijfels - niet over wat Joachim te vertellen had, maar over de groep. Ik vond het een zorgwekkend grote groep, met mensen met sterk uiteenlopende kennis en ervaring. Kon daar wel iets goeds uit komen, en zou iedereen voldoende aan zijn trekken komen? Ondertussen is alle twijfel weg en zie ik in dat die groep een verrijking is, en dat Joachim die uitstekend bespeelt. Het is geweldig om dat wat ik door het beoefenen van yoga zelf heb ervaren en bereikt, zo verwoord te weten. Het is een herkenning en een bevestiging voor

mezelf, en een uitstekend hulpmiddel om later anderen hierin te laten delen. En de stijl van lesgeven van Joachim? Euh... een oude wijze man in een olijke surfer boy, zoiets :-)

Kaatje de Smaele

Er is een fijne afwisseling tussen anatomische uitleg en fysieke oefeningen. We leren om als docent in te spelen op de noden van een groep (en soms af te wijken van lesvoorbereidingen). Daarnaast groei je ook als persoon, o.a. dankzij de verhalen uit de yogafilosofie, maar ook door de magische sfeer die wordt gecreëerd door een warme groep yogi's samen te brengen.

Anke De Maerschallck

Vanaf dag 1 van de opleiding heb ik het gevoel dat ik op de juiste plek ben terecht gekomen. Met de 2 voeten stevig geaard leidt Joachim zijn studenten steeds verder op het yogapad. Op een heel boeiende en duidelijke manier, en doorspekt met de nodige humor maakt hij van elke cursusdag een heel interessante bouwsteen.

Inez Vinck



Ik ben zo dankbaar en blij dat ik de kans heb gekregen en genomen om deze training te volgen. Het verrijkt me op alle vlakken. Naast de vele leuke contacten met warme mensen, geniet ik honderduit van de lessen in yogafilosofie. Daar kan ik niet genoeg van krijgen. Hoewel de yogaposes zelf voor mij soms net iets te hoog gegrepen zijn, is net die uitdaging zo deugddoend voor mij. Ik verleg grenzen en dat op zich is best 'nieuw' voor mij. En dat het niet lukken ook okee is is zo rustgevend. De stijl van lesgeven van Joachim inspireert, pusht mij in positieve zin to my limits, verrijkt en brengt me op spontane manier waar ik nooit had durven dromen te zijn. Mijn huisgenoten zien het aan mij wanneer ik thuiskom: the radiance ;-)

Els Diependaele



Als kinderyoga docente is deze volwassen teacher training een mooie aanvulling op mijn kinderyoga praktijk. Ik heb meer kennis opgedaan die ik ook aan de kinderen kan meegeven. Ik vind het belangrijk dat de kleine yogi's reeds van in het begin juiste instructies meekrijgen en die heb ik geleerd in deze teacher opleiding. Joachim heeft me meegenomen op zijn yogapad en dit yogapad is mijn levenspad geworden!

Chantal Cornette

Joachim biedt jou met zijn teacher training een totaalpakket aan. Vertrekkend vanuit filosofische wijsheden en mythische verhalen die doorspekt zijn met de nodige levenswijsheid en humor beland jij in een zalige sequence waarbij je stap

voor stap aan de hand van loepzuivere instructies in de verschillende yoga poses wordt geleid. Naarmate de cursus vordert, leer je zelf hoe les te geven. Functionele anatomie ondersteunt jouw praktijk.

Isolde Schelkens

Een down-to-earth opleiding waarin je stap voor stap alle bouwstenen 'onder de knie krijgt' die je nodig hebt om aan de slag te gaan. Joachim begeleidt en inspireert je om je eigen pad uit te stippelen.

Mario Boulez

Tijdens een lesdag krijgen we een mix van verschillende onderwerpen onderwezen, wat zorgt voor een aangename afwisselende lesdag. Bovendien wisselen we vaak van hoekje/plaats om te zitten (filo vooraan, anatomie aan het bord,...) dit zorgt ook voor afwisseling! Wanneer we gaan bewegen en Joachim lesgeeft herinner ik me terug waarom ik deze opleiding volg... yoga doet me fantastisch voelen en ik hoop dat ik mijn toekomstige studenten hetzelfde gevoel kan laten voelen! Het vleugje humor in zijn lessen vind ik top en het is al studente super om te zien dat Joachim plezier heeft in het lesgeven en wanneer hij over een bepaald onderwerp lesgeeft, merk je dat het stroomt!

Celine De Pelsmaeker



Dankzij de opleiding leerde ik mijn zwakkere punten te erkennen, ze te aanvaarden en er aan te werken. Je legt in de opleiding de nadruk op dagelijkse discipline. Dat is echt het sleutelwoord van het yoga-pad. Elke dag is een nieuwe kans, leef nu! Het is niet erg om de weg eens te verliezen, als je maar telkens weer de moed vindt om door te zetten. De lessen van Joachim zijn puur, uitdagend en met beide voeten op de grond. Hij geeft les vanuit je hart en dat voel je en wordt gesmaakt! Dankzij de opleiding besef ik meer dan ooit dat yoga een echt levenspad is. Ik ben in volle groei...

Annelies Van Gaeveren

De lessen van Joachim zijn inspirerend en op een nog inspirerendere manier gegeven met passie en liefde voor het leven. Al meerdere malen heb ik inzichten, zaken die ik leerde in mijn dagelijks leven kunnen gebruiken. De cursus is zeer down to earth met de nodige interesse, kennis en respect voor de yogafilosofie. Ik hoop dat ik in de toekomst op een even inspirerende, liefdevolle manier mag lesgeven waarin ik mensen kan laten voelen en zien wat yoga allemaal inhoudt. Dat ik yogalessen zal kunnen geven waarin leerlingen hun levenskwaliteit zullen verbeteren en verdiepen, waarin ze terug met aandacht in hun eigen lichaam kunnen kruipen.

Joke De Mayer

Met een heel klein hartje zette ik de stap om de teacher training te volgen ... uit mijn comfortzone!!! Ik werd enorm op mijn gemak gesteld omdat Joachim ons de kans geeft om het op ons tempo te verwerken. We krijgen de tijd om te groeien in ons proces en ik ben er enorm van overtuigd dat het heel verrijkend is niet alleen qua theorie maar ook voor mezelf. Er zitten delen theorie in die soms moeilijk lijken maar door de luchtige manier van lesgeven wordt dit aangenamer om het te volgen.

Francine Dufour

Joachim staat er, hij weet wat hij doet, hij gaat zorgzaam om met de eigenheid van elk lichaam, hij biedt rust en vertrouwen, hij is stimulerend en positief bevestigend, daagt uit, enthousiasmeert en nodigt uit tot meer verdieping. In een luchtige sfeer zorgt hij dat je kennismaakt met de filosofische achtergrond van yoga, beter zicht krijgt op de menselijke anatomie, de correcte uitlijning van yogahoudingen en hoe je anderen op een veilige manier in die houdingen kan praten. De lessen zijn veelzijdig en gedoseerd opgebouwd, voor iedereen haalbaar.

Marian Dierckx

De lessen zijn super! Heel leerrijk en inspirerend, waarvoor dank. De lessen zijn de perfecte blend van een nuchtere kijk op een veilige uitlijning van de houdingen, gebaseerd op onze anatomie, en een inspirerende onderdompeling in de boeiende en rijke geschiedenis en filosofie van yoga en het leven.

Marie Katrien Devos

Ik ben Joachim elke les weer dankbaar voor wat hij gecreëerd heeft. Hij is down to earth, eerlijk en leergierig. Blessures vermijden zijn en veilig in houdingen komen zijn prioritair. Dankzij deze opleiding kun je proeven van Joachims jarenlange opgedane ervaringen en wijsheden om yoga te integreren in je dagelijks leven.

Lien Decorte