

# Voorjaar 2010

## CYCLUS I EERSTE JAAR

### SHIATSU

#### VOOR PASEN

NIVO 1 - tien lessen op woensdagavond (19u30 – 22u30)  
13, 20 & 27 januari; 3, 10 & 24 februari; 3, 10, 17 & 24 maart

NIVO 2 - tien lessen op donderdagavond (19u30 – 22u30)  
14, 21 & 28 januari; 4, 11 & 25 februari; 4, 11, 18 & 25 maart

#### NA PASEN

NIVO 3 - tien lessen op donderdagavond (19u30 – 22u30)  
22 & 29 april; 6, 20 & 27 mei en 3, 10, 17 & 24 juni en 1 juli

-bijdrage: 230 € per nivo  
430 € nivo 2 & 3 samen  
-lesgever: Frans Copers



### OEFENLESSEN / HERHALINGSLESSEN

In de eerste Cyclus van de shiatsu-opleiding zijn **twee begeleidde herhalingslessen** gepland. Deze zijn verplicht voor wie examen doen en tellen mee voor de opleiding.

**Maandag en dinsdagavond 29 & 30/6** van 20h tot 22h30 -bijdrage: 40 €  
-begeleiding: Frans Copers

### SEI SHOKU / MACROBIOTIEK



*Gezonde voeding staat tegenwoordig erg in de belangstelling. Nochtans zijn er nog veel misverstanden. Er bestaan tientallen theorieën over gezonde eetgewoontes en de vraag is, hoe vinden we onze weg in deze doolhof? Maar vooral, hoe slagen we erin om maximaal rendement te halen uit ons 'dagelijks brood' voor het verbeteren, bewaren of herstellen van onze gezondheid?*

*Een beknopte studie en vooral een gezamenlijk onderzoek van de traditionele Japanse diëtetiek of Sei Shoku, waarvan de principes meer en meer door de moderne wetenschap worden bevestigd. Voeding is één van de vier belangrijkste instrumenten waarover we beschikken om onze gezondheid zelf te beheersen, zoals ook ademhaling, lichaamsbeweging en positief denken.*

## **THEORIE** : Zeven lessen in *weekendformule*:

vrijdagavond 19h30 tot 10h, zaterdag 10h tot 12h30 en 14h tot 16h30

**12/ 2 1/ BASISPRINCIPES:** gebaseerd op het gezond verstand, de inzichten van de traditionele Japanse diëtetiek in vergelijking met de recentste bevindingen van de wetenschap. De macrobiotische voedselschijf en de voedingspiramide.

**13/ 2 2/ HET NATUURLIJKE EVENWICHT:** het principe van Yin & Yang: hoe evenwicht scheppen en balans brengen in onszelf, in relatie met de omgeving, de seizoenen, het klimaat, ons werk, onze droom...

**13/ 2 3/ DE DYNAMIEK VAN VOEDING:** de vijf transformaties. Hoe we de functies van onze organen kunnen versterken, stimuleren of kalmeren en ons metabolisme vitaliseren en herstellen.

**19/ 3 4/ ZELFDIAGNOSE:** eenvoudige observatietechnieken uit de oosterse traditie om onze conditie na te gaan, ons lichaam beter te begrijpen, evenwicht te herstellen en ziektes te voorkomen.

**20/ 3 5/ MEDICINALE BEREIDINGEN EN CONDIMENTEN**  
De natuurlijke huisapotheek: simpele bereidingen om je lichaamsfuncties te versterken en symptomen efficiënt aan te pakken met producten uit de keuken.

**20/ 3 6/ UITWENDIGE BEHANDELINGEN:** kompressen, fricties, baden...

**29/ 3 7/ DE FILOSOFIE VAN DE MACROBIOTIEK**  
Historiek, levens- en wereldvisie van de Oosterse Leef- en Geneeswijzen.

- deelname: 110 € voor de reeks van 7 lessen
- lesgever: **Frans Copers**

## **PRAKTIJK: EEN EVENWICHTIGE MAALTIJD**



Bij de eerste Cyclus horen **drie kooklessen** waarin de theorie in de praktijk wordt verduidelijkt. Bereiding van een basismaaltijd met soep, hoofdgerecht en nagerecht volgens de bestudeerde principes, met veel aandacht voor de voorstelling van de ingrediënten, de smaak, verschillende kookstijlen en snijwijzen, voor kleur en presentatie.

- lesgever: **Tine Tomme**

- Inschrijven bij de kooklesgever : **0477 378 532 info@soul-food.be**
  - Locatie: Soulfood, Klinkkouterstraat 41 te St Amandsberg.
  - Bij alle lessen is de maaltijd inbegrepen
- De ingrediënten zijn hoofdzakelijk vegetarisch en van biologische kwaliteit.

**TOTAALPRIJS CI** (praktijkkooklessen niet inbegrepen) **730 €**

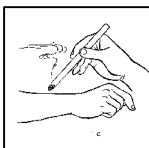
## CYCLUS II **TWEEDE JAAR**

Zowat alle volgende lessen zijn in weekendformule met hetzelfde uurrooster:  
Vrijdagavond van 19h30 – 22h30 ; Zaterdag 9h30 – 12h30, 14 – 16h & 16h15 – 18h.

**Ook studenten van andere scholen en geïnteresseerde leken kunnen deze workshops volgen. Voor cursussen met (\*) is minstens basiskennis van shiatsu nodig!**

Studenten die Cyclus I hebben gevolgd kunnen reeds aan Cyclus II beginnen, ook als ze nog geen examens hebben afgelegd of niet aan alle examenvoorwaarden hebben voldaan.

### MOXA (\*)



Behandeling van meridianen, punten en reflexzones door middel van warmte, hitte en infrarode straling: met behulp van gloeiende gedroogde bijvoet (in de vorm van propjes of van een soort sigaar), wordt het energieniveau van de betrokken zones en organen hersteld. Moxa wordt vooral gebruikt bij gebrek aan KI, leegte en koude (zeer geschikt dus in de winter), verzwakte vitaliteit en chronische ziektes.

15 & 16 januari

-lesgever:

**Gérard Heijnen**

### DE WONDERMERIDIANEN (\*)



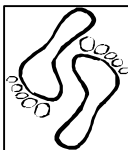
In de Chinese geneeskunde zijn er een aantal 'wondermeridianen'. Het zijn specifieke energiebanen (zoals Dumai en Renmai: Gouverneur en Conceptiemiaan) die niet behoren tot de twaalf klassieke met de organen verbonden meridianen. Ze worden beschouwd als reserves (meren) van energie, waar de andere meridianen uit putten.

29 & 30 januari

-lesgever:

**Luc Coverts**

### VOETREFLEXTERAPIE: Deel I A & B (samen 24 uur)



Als aanvulling bij en uitdieping van de shiatsu behandeling, zowel diagnostisch als therapeutisch: een cursus voetreflex gesneden op maat van de shiatsubeoefenaar. De technieken zijn eenvoudig en efficiënt en worden geïntegreerd in de shiatsupraktijk. Tegelijk ook een degelijke introductie voor beginnende voetreflextherapeuten...

6 & 13 maart (enkel zaterdag)

26 & 27 maart (vrijdagavond en zaterdag)

-bijdrage:

**270 €**

-lesgever:

**Gérard Heijnen**

## SEIKI B



*Seiki is een methode ontwikkeld door Kishi-sensei, die na jarenlange ervaring deze manuele techniek, communiceren via aanraking, op een hoger energetisch niveau heeft getild. Via respectvolle, vrij lichte touch leer je iemands energie aanvoelen en creëer je de ruimte waarin iemands levenskracht spontaan in beweging komt en natuurlijke genezingsprocessen spontaan in gang worden gebracht.*

**7 & 8 mei** **Uitdieping** -lesgever: **Frans Copers**

## OKI YOGA



*Deze vorm van yoga werd ontwikkeld door Oki-sensei, een Koreaans yoga-leraar die in Japan verbleef en de principes van yoga en van de traditionele Japanse cultuur met elkaar wist te combineren. Technieken en oefeningen zijn een stuk dynamischer dan in de traditionele yoga en... lots of fun. Ideale training voor shiatsubeoefenaars.*

**21 & 22 mei** -lesgever: **Gwendy Dispersyn**

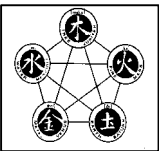
## DE VIJF ELEMENTEN: TOEPASSINGEN IN SHIATSU (\*)



*Naast Yin en Yang maken de vijf transformaties deel uit van de basistheorie van de Oosterse Geneeskunde en zijn een waardevol model om iemand zijn gezondheidstoestand te begrijpen en te beïnvloeden op holistische wijze. Alle organen en meridianen werken op elkaar in via ondersteunende en/of remmende weg. Zo kan je efficiënter in het energiesysteem ingrijpen en de energie in het energetisch systeem herverdelen.*

**11 & 12 juni** -lesgever: **Frans Copers**

## DE VIJF ELEMENTEN: TOEPASSINGEN OP KOOKGEBIED



*Vijf kooklessen waarin vooral aandacht wordt besteed aan de toepassing van de vijf transformaties, hun effect op de gezondheid en de dynamiek van de verschillende orgaansystemen. Er wordt intensief gewerkt rond de seizoenen en bijpassende smaken, kleuren, snijdtechnieken en kookstijlen.*

-Inschrijvingen, inlichtingen & betaling:  
**0477 378 532** [\*\*info@soul-food.be\*\*](mailto:info@soul-food.be)

**TOTAALPRIJS CII** (praktijkkooklessen niet inbegrepen) **800 €**

**CYCLUS III DERDE JAAR**

*Cyclus III Blok C zal plaatsvinden in het najaar van 2010.*

## ZOMERCURSUSSEN 2010 CYCLUS I

Zoals gebruikelijk zal er ook dit jaar een **ZOMERINTENSIEVE** worden ingericht.. Binnen drie maand kan je het volledige **shiatsuprogramma van de Eerste Cyclus** van de opleiding afwerken. Voor mensen met weinig tijd, veel energie en enthousiasme...

De data staan nog niet vast. Raadpleeg onze website [www.kimura.be](http://www.kimura.be) of contacteer ons via e-mail of telefoon indien je belangstelling hebt: [info@kimura.be](mailto:info@kimura.be)

### BASIS MEDISCHE OPLEIDING

Over de medische vakken die later zullen nodig zijn om als 'shiatsu-therapeut' binnen de complementaire geneeswijzen erkend te worden is van overheidswege nog steeds geen duidelijkheid. Ondertussen heeft het 'European Common Curriculum' van de **European Shiatsu Federation**, waar de **Belgische Shiatsu Federatie** bij is aangesloten een minimum aantal uren opgelegd van volgende onderwerpen:  
Anatomie, Fysiologie en Pathologie (elk 20 uur).



### SEIKI SOHO 2010

Master Workshops  
Met Kishi Akinobu en Kyoko:

12 tot 14 november 2010  
in Affligem.



'Seiki brengt je eerst in totale ontspanning, dan wordt je gevoeligheid groter, vervolgens ga je elimineren en dan is het... vakantie', zegt Kishi sensei. Je ervaart een heerlijk gevoel van bevrijding en van opluchting dat nog lang kan nazinderen. Al snel zal je het effect van de levensenergie die in beweging is gekomen ten volle ervaren.

-deelname: 260€ voor de workshop, logies en maaltijden niet inbegrepen...

Vraag de detailfolder of kijk op onze website:  
[www.kimura.be](http://www.kimura.be) of [www.seikisoho.be](http://www.seikisoho.be)

### EXAMENS

De data voor volgende examens voor **CI** en **CII** zijn **26 juni & 4 september 2010 ...**. Vergeet niet dat je, naast de credits van de gevolgde lessen, ook je verslagen moet inleveren. Het examen bestaat uit een schriftelijke proef 's voormiddags om 10u, en een mondelinge en een praktische test 's namiddags, door twee leraren afgenomen. Het examengeld bedraagt **65 €** voor **CI & CII** en **130 €** voor **CIII** waarvan een deel naar de **BSF** gaat, die het diploma van onze school homologeert.

**Voor deelname bel of mail ons! INSCHRIJVING IS VEREIST!**