

VOORJAAR 2012

CYCLUS I. EERSTE JAAR

SHIATSU

VOOR PASEN

NIVO 2 - tien lessen op donderdagavond (19u30 – 22u30)
19 & 26 januari; 2, 9 & 16 februari; 1, 8, 15, 22 & 29 maart

NA PASEN (+ 1 lesdatum nog samen te bepalen)

NIVO 3 - tien lessen op donderdagavond (19u30 – 22u30)
19 & 26 april; 3, 10, 24 & 31 mei en 7, 14, 21 & 28 juni

-bijdrage: 230 € per nivo, 430 € nivo 2 plus 3
-lesgever: Frans Copers



SEI SHOKU / MACROBIOTIEK

Het belang van gezonde voeding wordt niet meer betwist, ook in de moderne geneeskunde niet. 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, die teruggaat tot in de 17^{de} eeuw en waarvan de principes steeds meer door de moderne wetenschap worden bevestigd.

THEORIE : Zeven lessen op woensdagavond: 19h30 tot 22h...

01/ 2 1/ BASISPRINCIPES: gebaseerd op gezond verstand, de inzichten van de traditionele Japanse diëtetiek in vergelijking met de recentste bevindingen van de wetenschap. De macrobiotische voedselschijf en de voedingspiramide.

08/ 2 2/ HET NATUURLIJKE EVENWICHT: het principe van Yin & Yang: evenwicht scheppen en balans brengen in onszelf, in relatie met de omgeving, de seizoenen, het klimaat, ons werk, onze droom...

15/ 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.

29/ 2 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.

07/ 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.

14/ 3 6/ UITWENDIGE BEHANDELINGEN: kompressen, fricties, baden...

21/3 7/ DE FILOSOFIE VAN DE MACROBIOTIEK

Historiek, levens- en wereldvisie van de Oosterse Leef- en Geneeswijzen.

- deelname: **120 €** 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 zelf : **09 224 37 24** info@restaurantavalon.be
- **Locatie:** Avalon, Geldmunt 32, 9000 Gent.
- Bij alle lessen is de maaltijd inbegrepen

TOTAALPRIJS CI (praktijkkooklessen **niet** inbegrepen)

730 €

CYCLUS II TWEEDE JAAR

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!

MOXA (*)



Behandeling van meridianen, punten en reflexzones door middel van warmte 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.

27 & 28 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 Conceptiemeridiaan) 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.

3 & 4 februari

-lesgever:

Luc Covents

SEIKI B

Uitdieping



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

10 & 11 februari

-lesgever:

Frans Copers

VOETREFLEXTHERAPIE: 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...

10, 17 en 30 & 31 maart

-lesgever:

Gérard Heijnen

270 € voor de voetreflex apart

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. 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 herverdelen.

11 & 12 mei

-lesgever:

Frans Copers

OKI YOGA



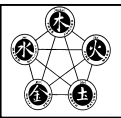
Deze vorm van yoga werd ontwikkeld door Oki-sensei, een Koreaans yoga-leraar die in Japan verbleef en de principes van yoga en van de traditionele Japanse cultuur met elkaar wist te combineren. Technieken en oefeningen zijn een stuk dynamischer dan in de traditionele yoga en... lots of fun. Ideale training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

1 & 2 juni

-lesgever:

Gwendy Dispersyn

DE VIJF ELEMENTEN: TOEPASSINGEN OP KOOKGEBIED



Vijf praktijk-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:

info@restaurantavalon.be

TOTAALPRIJS CII Voorjaar (praktijkkooklessen niet inbegrepen)

800 €

Prijs per weekend

120 €

Praktijkkooklessen niet inbegrepen!

CYCLUS III DERDE JAAR

Cyclus III Blok B

Data: zie de aparte folder op deze site.

ZOMERCURSUSSEN 2012 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 en veel energie en enthousiasme...

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

BASIS MEDISCHE OPLEIDING

In het 'European Common Curriculum' van de **European Shiatsu Federation**, waar de **Belgische Shiatsu Federatie** bij is aangesloten werd een minimum aantal uren opgelegd van volgende onderwerpen: Anatomie, Fysiologie en Pathologie (elk 20 uur). Deze uren worden in het KSI binnen de geplande lessen gegeven.



SEIKI SOHO 2011 I

Master Workshops
Met Kishi Akinobu en Kyoko:

Data nog te bepalen



'Seiki brengt je eerst in totale ontspanning, vervolgens wordt je gevoeligheid groter, dan ga je elimineren en tot slot 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.

Vraag de detailfolder of kijk op onze website:

www.kimura.be of www.seikisoho.be

EXAMENS

De volgende examendag is Zaterdag 7 januari 2012

Vergeet niet dat je, naast de credits van de gevolgde lessen, ook je 50 verslagen moet inleveren. Het examen bestaat uit een schriftelijke proef in de voormiddag (10 tot 12h), en een mondelinge en een praktische test 's namiddags, door twee (CI & CII) of drie (CIII) leraren afgenomen.

Het examengeld bedraagt **75 €** voor CI & CII en **150 €** voor CIII.

Voor deelname bel of mail ons : info@kimura.be! **INSCHRIJVING IS VEREIST!**