



Odaka Yoga® opleiding RYT 200 inspired by the motion of the sea



Van september t/m december 2020 vindt de eerste Odaka Yoga® opleiding in Nederland plaats. Één 9-daagse startmodule, gevolgd door vijf 3-daagse weekendmodules zorgen voor een gedegen kennis en de kwalificatie tot RYT 200. Alle modules zijn ook los te volgen, ook voor yoga docenten die geïnteresseerd zijn in Odaka.

Odaka Yoga® staat voor transformatie, aanpassingsvermogen en innerlijke kracht. Het is geïnspireerd door de eigenschappen van het water en de bewegingen van de oceaangolven.



Inhoud Odaka Yoga® opleiding RYT 200

Een yoga opleiding brengt je dieper in contact met jezelf en opent nieuwe perspectieven. Daarnaast doe je de kennis en vaardigheden op om zelf yogalessen te verzorgen. Na succesvolle afronding ontvang je een certificaat dat je het recht geeft om je bij Yoga Alliance als yoga leraar te laten registreren (RYT 200).

Direct in de startmodule maak je nader kennis met de golvende basisbewegingen van Odaka en het belang van het startbeen. Je ervaart de kunst van de flow op basis van de oceaanbewegingen. De Odaka zonnegroet met een rollende wervelkolom is daar slechts één voorbeeld van.

De toegepaste anatomie en biomechanica maken de krachtpunten in elke yogahouding duidelijk. Daarmee wordt een gezond alignment helder en bereikbaar. We bespreken alvast de opbouw van een les, van een eigen practice.

Natuurlijk komen ook pranayama's en de filosofie van yoga aan bod en veel eigen practice.

In de latere modules verdiepen wij de kennis van de basisbewegingen, hun effecten en hoe ze in te zetten. We bestuderen staande houdingen, balans houdingen, heupopeners, voorover buigingen, twists, achterover buigingen, inversies en herstellende houdingen.

De lessen worden door Petra Meirink (E-RYT 200 en YACEP) verzorgd, aangevuld met lessen van diverse gastdocenten. Ook de grondleggers van Odaka Yoga® Francesca Cassia en Roberto Milletti zullen lessen binnen de opleiding aanbieden. Als in het jaar 2020 reizen nog niet mogelijk zal zijn, dan wordt dit online mogelijk gemaakt.

Praktische informatie

Opleidingsdata 2020

9-daagse startmodule: Vrijdagmiddag t/m zaterdagmiddag

September: 18-09 t/m 26-09

3-daagse weekendmodules: Vrijdagmiddag t/m zondagmiddag

Okt: 09-10 t/m 11-10 en 23-10 t/m 25-10

Nov: 06-11 t/m 08-11 en 27-11 t/m zondag, 29-11

Dec: 11-12 t/m 13-12

Prijzen 2020

De hele opleiding compleet:	2400.- euro
Bij definitieve boeking en 500 euro aanbetaling vóór 18 juli 2020:	2100.- euro
Startmodule los:	1000.- euro
Bij definitieve boeking en 300 euro aanbetaling vóór 18 juli 2020:	900.- euro
3-daagse module los:	350.- euro
Bij definitieve boeking en 100 euro aanbetaling tot 2 maanden voor de module plaatsvindt:	300.- euro

Als de actuele situatie het nog niet toelaat om onder inachtneming van de nodige maatregelen bij elkaar te komen, dan zal de opleiding online starten. Hiervoor geldt dan een extra korting. De teveel betaalde bedragen worden natuurlijk gerestitueerd.

Meer info? www.meirink.nl of mail naar yoga@meirink.nl of app naar 06 14287243