

#BEAUTY EN WELLNESS

 BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

AYURVEDISCHE VOEDINGS- EN LEEFSTIJLPATRONEN: BASISMODULE NIEUW

€ 338,80 incl. BTW

INZICHT IN HET ENERGETISCH EVENWICHT!

OMSCHRIJVING

Omschrijving

Deze opleiding Ayurveda geeft je inzicht in het Indiase gezondheidssysteem.

Ayurveda (letterlijk: "kennis van het leven") streeft naar een optimaal energetisch evenwicht tussen lichaam en geest voor het behoud van of het verkrijgen van een goeie gezondheid. Volgens deze leer wordt de mens vanuit een energetisch, holistisch standpunt bekeken.

De belangrijkste tools voor het bereiken van het evenwicht zijn gezonde leefgewoonten en voeding.

Het begrijpen van de ritmes of energetische schommelingen die dagelijks, seizoensgebonden of leeftijdsgebonden optreden, geeft inzicht om met bepaalde handelingen, voedingsmiddelen of therapeutische technieken dit evenwicht te behouden of te herstellen.

Ayurveda bevat een aantal onderzoekstechnieken die gebaseerd zijn op het rechtstreeks zintuigelijk observeren. Het stellen van vragen, het bekijken en het voelen leveren informatie op die door kennis van de 20 kwaliteiten, de 5 elementen, de 3 doshas, ... geïnterpreteerd kunnen worden.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Masseurs, gezondheidscoaches, voedingsconsulenten, ...

PROGRAMMA

- Filosofie en geschiedenis van ayurveda
- Fysiologie, mensbeeld volgens ayurveda
- Natuurlijke staat van de mens versus onevenwicht
- Factoren die dit evenwicht beïnvloeden (zoals: voeding, levensstijl, woonplaats, leeftijd, seizoenen, ...)
- Leren vaststellen van evenwicht of onevenwicht aan de hand van verschillende parameters
- De klant begeleiden van onevenwicht naar evenwicht door advies in voeding en levensstijl

PRAKTISCH

Lesdata

Datum	Startuur	Einduur
maandag 04/11/2019	19:00	22:00
maandag 18/11/2019	19:00	22:00
maandag 25/11/2019	19:00	22:00
maandag 02/12/2019	19:00	22:00
maandag 09/12/2019	19:00	22:00
maandag 16/12/2019	19:00	22:00
maandag 06/01/2020	19:00	22:00
maandag 13/01/2020	19:00	22:00

Locatie

Syntra West Roeselare
Oostnieuwkerksesteenweg 111
8800 Roeselare

Contact

T: 078/353 653
F: 050/403061
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

DOCENT

Jens Keygnaert

kreeg van huis uit belangstelling voor voeding, yoga, aromatherapie en 'oudere' geneeswijzen mee. Na een klassieke opleiding kinesitherapie besloot hij daar dieper op in te gaan en volgde o.a. in Parijs opleidingen in Ayurveda, yoga, kerala-massage, enz.