

YOGA THERAPIE DAG

Donderdag 1 mei 2025
10u-17u

Max. 25 deelnemers
Steinerschool
Astridlaan 86, Assebroek
Bijdrage: 70 euro



Yoga Therapie Dag voor de Lage Rug

Leer hoe je met yoga pijn aan de onderrug kan verhelpen – of beter nog – hoe je klachten aan de lage rug kan voorkomen.

Bart behandelt al meer dan 35 jaar rugklachten en gebruikt hierbij ook yoga om zijn patiënten duurzaam te ondersteunen.

Tijdens deze dag neemt hij je niet alleen mee doorheen de biomechanica van de onderrug en de mogelijke oorzaken van rugklachten, hij rijkt jou als yogi/yogadocent vooral praktisch gerichte oplossingen aan.

Het is vooral een praktische dag:

- Je krijgt op een praktische manier inzicht in de biomechanica van de wervelkolom en de verschillende delen van het lichaam die hier een invloed op uitoefenen.
- Geen anatomie-boek-kennis – maar leren waarnemen hoe een levende wervelkolom beweegt (of niet beweegt).
- Je leert de meest voorkomende disbalansen kennen die aan de oorsprong liggen van de meest voorkomende rugklachten, je leert ze herkennen en krijgt tools om te testen waar de werkelijke oorzaak ligt.
- Zo kan je beter inschatten welke yogahoudingen en pranayama-oefeningen het meest geschikt zijn als interventie.
- Naast het biomechanische onderzoeken we ook hoe we op prana-niveau een positieve invloed kunnen uitoefenen, want yoga behelst veel meer dan enkel het fysieke niveau.

Om het accent van die dag vooral op het praktische te houden krijg je op voorhand toegang tot een bundel met de nodige theoretische basiskennis. We vragen je vooraf een klein uurtje van je tijd te gebruiken om deze info door te nemen.

Docent: Bart Denys

Bart is kinesitherapeut en heeft zich de voorbije 35 jaar verdiept in lichaamsgerichte therapievormen.

Hij is Feldenkrais practitioner, 500H gecertificeerd Pralaya yoga docent en volgde zijn eerste yoga opleiding bij Yoga Soma waar hij ook gastdocent is bij de teacher opleiding. Hij ontwikkelde Causale Somato Therapie – een unieke therapievorm waarin hij via een brede waaier aan technieken de werkelijke oorzaak van de klachten aanpakt.



Assistent: Jochen Snick

Jochen is sinds 2017 vaste assistent in de teacher opleiding van Yoga Soma waar hij de focus legt op alignment.

Hij volgde meerdere workshops bij Robert Boustany (Pralayayoga) en Bart Denys.



INSCHRIJVEN:

Mail naar:

jochen.snick@gmail.com

Betalen: Cash of overschrijven op rekening Yoga Soma vzw:

Triodos Bank

IBAN: BE02 5230 8066 1740

BIC: TRIOBEBB

met vermelding van je naam + YTD

