

Lu Jong I

Teacher Education



Lu Jong I - education



Overzicht presentatie

Proces van de gecertificeerde opleiding

Lesinhoud opleiding

Datums opleidingen

Prijs opleiding

De opleiders



Preparation

Reeds een kennis workshop of
lessenreeks Lu Jong I bijgewoond
hebben.

Education

Opleiding van 14 lesdagen
(voor details zie volgende slide)

Masterclass

2-daagse Masterclass met Tulku Lobsang
Rinpoche
na het beïndigen van de masterclass
ontvang je je certificaat van Lu Jong -
Tibetaanse Helende Yoga leraar.

Proces van certification

Inhoud van de opleiding

Lu Jong I bestaat uit 23 oefeningen

- 21 Lu Jong I oefeningen
 - Groep I - beweging van de 5 elementen
 - deze oefeningen brengen je fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch in balans
 - Groep II - beweging van de 5 lichaamsdelen
 - werkt op het ontstressen van alle delen van het bewegingsapparaat
 - Groep III - beweging van de 5 vitale organen
 - werkt op het balanceren van hart, nieren, longen, milt en lever
 - Groep IV - beweging van de 6 condities
 - werkt op ogen, emoties, waterretentie, spijsvertering, bekkenbodemp en meer energie
 - Bijkomende oefeningen:
 - Slaap bevorderende oefening
 - oefening om allerter te zijn



Theoretisch gedeelte en bijkomende oefeningen

- Theoretisch gedeelte
 - Geschiedenis: Bön en Boeddhisme
 - Geschiedenis van Lu Jong en de voordelen van Lu Jong
 - Biografie van Tulku Lobsang
 - Tibetaanse Geneeskunde in connectie met de oefeningen
 - De grondbeginselen van het Tibetaans Boeddhisme en Vajrayana (Sanskriet voor 'diamanten voertuig')
 - Vajrayana View of the Body
 - Elementenleer
- Bijkomende oefeningen:
 - Massage van de vijf elementen
 - Oefeningen om snel energie op te wekken
 - Vijf elementen Mindfulness Meditatie
 - Mantra
 - Ademhalingsoefening
 - relaxatie posities volgens de vijf elementen





De eerste 12 opleidingdagen zijn als volgt opgebouwd:

- 4 uur 'live' praktijkles (hybride vorm: online of ter plaatse)
- zelfstudie van de theorie via video materiaal (+/- 2 tal uur per les voorzien)
- Individueel zoomcoachingsmoment:

Jouw persoonlijk schema wordt afgesproken bij de start van de opleiding.

De basis van deze meeting is de door jouw opgenomen video's van de bewegingen.

De voorlaatste dag bestaat uit een demonstratieklas.

De laatste dag is het praktisch examen.

Opleiding (Nepal & België)

Nepal

In Nepal ligt de focus op de 5 elementenleer

Programma:

In de voormiddag dompelen we ons onder in de leer van de vijf elementen.

In de namiddag gaan we ons verdiepen in de Tibetaanse cultuur :

- we bezoeken de twee stupa's Boudhanath en Swayabunath
- We gaan naar Pharphing: mediteren in een grot en een energetische tempel
- We gaan naar het Namo Buddha klooster
- We maken een hiking naar 3 kloosters in de streek
- We gaan naar een zeer energetische tempel waar we samen mediteren in Patan

Meer info op www.tarahimalayanvision.com





Datums opleidingen Lu Jong I - 2023

Optie 1:

Opleiding in België: start 4 juni 2023

4/6- 11/6- 18/6 - 2/7 - 9/7 - 3/9-10/9 - 17/9 - 26/11 - 17/12 - 14/1 - 28/1 - 10/2 en 11/2

Optie 2:

Opleiding deels in Nepal (Tibetaans klooster) en deels in België: start 31 juli 2023

Nepal: 31/7 tot 7/8

België: 10/9 - 17/9 - 26/11 - 17/12 - 14/1 - 28/1 - 10/2 en 11/2)

Afsluiter optie 1 alsook 2:

De Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche is de afsluiter van je opleiding.

Dit is een online Live event.

- March 8 - 10, 2024
- Daily: 14:00 - 20:00 CET (local time in Vienna, Berlin, Madrid)



Datums opleidingen Lu Jong I - 2024

Optie 1:

Opleiding in België: start 20 April 2024

4/5- 18/5 - 1/6 - 15/6 - 29/6 - 6/7 - 7/9 - 21/9 - 30/11 - 14/12 - 11/1/25 - 25/1/25 - 8/2/25

Optie 2:

Opleiding deels in Nepal (Tibetaans klooster) en deels in België: start 18 Maart 2024

Nepal: 18- 24/3/24

België: 6/7 - 7/9 - 21/9 - 30/11 - 14/12 - 11/1/25 - 25/1/25 - 8/2/25

Afsluiter optie 1 alsook 2:

De Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche is de afsluiter van je opleiding.

Dit is een online Live event.

- March X, 2025 (date is not fixed yet)
- Daily: 14:00 - 20:00 CET (local time in Vienna, Berlin, Madrid)

Prijs en betaling van de opleiding

De prijs van de opleiding is opgedeeld in twee delen (A+B):

- Tarayogini: dit is de prijs voor de opleidingsdagen: 1.730 euro (A) (excl BTW)
Het is mogelijk om de opleiding in schijven af te betalen - dit zonder meerkost.
Wel vragen we een voorschot van 500 eur om je plaats te garanderen.
- Nangten Menlang International: 800 euro (B)
 - Registratie fee: voor de manual en al het gecertificeerd materiaal zoals logo, officiële foto's etc.
 - Masterclass fee: de masterclassdagen bij Tulku Lobsang Rinpoche

Voor de mensen die een deel van de opleiding in Nepal willen volgen is uiteraard de opleidingsprijs dezelfde.

Er is een meerkost voor het verblijf in het klooster (op basis van volpension) en de uitstappen in de namiddag waar we ons onderdompelen in de Tibetaanse cultuur.

Voor meer info zie www.tarahimalayanvision.com



“



"We need the indestructible love
— the love that is our nature.
For this, we have to look within. . . .
This love is the solution to all problems
and the answer to every question."

Tulku Lobsang

De educator



Maaïke Decock

Lesgeefster in de oefeningen, theorie
en filosofie van Lu Jong I.

Andere opleidingen in de school voor Tibetaanse Yoga

- Gecertificeerde Body Opleidingen:
 - Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
 - Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
 - Tibetan Five Elements Practices
 - Tog Chöd, wisdom Sword yoga
- Gecertificeerde Mind opleidingen
 - General Mindfulness - Mindfulness in daily life Teacher Training
 - Profound Mindfulness - Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
 - Training in Buddhist Psychology in daily Life



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

