



Align & Flow Yoga Teacher Training 200u

5/9/2026 - 27/6/2027

Weekend Formule



100u Immersion + 100 u teacher training

Reserve Your Spot Today!

Body Atelier
Lange Munteplein 4
8500 Kortrijk

PROGRAMMA

IMMERSION DEEL 1

- **Āsana Clinics**

theoretische kennis + toepassing

- **Universal Principles of Alignment**

inzicht + uitvoering in de āsanas

- **Geschiedenis van yoga**

ontstaan en verloop doorheen de tijd

- **Yoga Darsana of filosofie**

> Non-duale Tantrische filosofie

> Yoga Sutras Pantanjali

> Bhagavad Gita

- **Toegepaste anatomie**

- **Energetische anatomie**

> koshas: verschillende lagen van het lichaam

> bandhas: energetische sloten

> chakras: energie centra

> vayus: energie stromingen

- **Zenuwstelsel**

> nervus vagus: impact en wat kan yoga doen om dit te reguleren

- **Ayurveda**

>inzicht hoe gaan yoga & ayurveda hand in hand + praktijk



TEACHER TRAINING DEEL 2

- **To take the seat of the teacher**
- **Sequencing**

template: intelligente opbouw van een yoga les

- **Werken met een universeel thema**

Thema's maken yogalessen interessanter en creëert binding met de studenten.

- **Werken met een piekhouding**

Bereid het lichaam veilig en stapsgewijs voor op de piekhouding van je les.

- **Het tempo van een les**

Inzicht in de tijdsindeling van een les.

- **Instructie technieken**

actieve & passieve-, directe & indirecte-, richtinggevende- & oriëntatieverbeterende instructies

- **Demonstraties**
- **Observatie van de studenten**
- **Verbale & Manuele aanpassingen**





TEACHER TRAINERS

BENNY DEMEULENAERE

- kinesist
- shiatsu- & ademtherapeut
- koudetrainer
- align & flow yoga docent & teacher trainer
- ademwerk begeleider

CHRISTEL MEULEBROECK

- anusara certified (ERYT 500+)
 - align & flow yoga docent & teacher trainer
 - aerial yoga docent
 - yin yoga docent
 - classical pilates docent & teacher trainer
 - tantrik meditatie begeleider
-



DATA

- **IMMERSION**
 - 5 & 6 september 2026
 - 24 – 27 september 2026 (Radhadesh Durbuy)
 - 24 & 25 oktober 2026
 - 21 & 22 november 2026
 - 19 & 20 december 2026
 - 16 & 17 januari 2027
 - **TEACHER TRAINING**
 - 13 & 14 februari 2027
 - 6 & 7 maart 2027
 - 3 & 4 april 2027
 - 24 & 25 april 2027
 - 15 & 16 mei 2027
 - 5 & 6 juni 2027 26 & 27 juni 2027
 - Examen: 28 augustus 2027
-

DEELNAME

IMMERSION > NORMALE PRIJS : € 1950

EARLY BIRD : € 1755

TEACHER TRAINING > NORMALE PRIJS : € 1750

EARLY BIRD : € 1550

TEACHER TRAINING 200U

> NORMALE PRIJS : € 3600

SUPER EARLY BIRD : € 3200

LIEVER IN DELEN BETALEN? Dat kan:

6 betalingen van €616 (te voldoen tegen 31/12/2026)

3 betalingen van €1233 (te voldoen tegen 31/12/2026)

EARLY BIRD & SUPER EARLY BIRD ZIJN GELDIG BIJ INSCHRIJVING
VOOR 30 juni 2026.

Inbegrepen in de prijs:

- Cursus
- 4-daagse verdieping in Durbuy, overnachting met volpension
- water, thee en versnaperingen voorzien tijdens de opleidingsdagen
- Begeleiding van zowel Benny als Christel
- Kwaliteit! Maximum 16 deelnemers





Voor meer info of inschrijvingen contacteer

Christel via > info@bodyatelier.be

> 0479/560144

of neem een kijkje op

> www.bodyatelier.be/aanbod-teacher-trainings

Welkom!

We nemen je graag mee op deze boeiende reis!

Christel & Benny

