



Schitter als “leraar”

Tog Chöd, zwaardiyoga

Inhoud van de opleiding

shine bright like a
DIAMOND



Opleiding bij een educator – 14 dagen

De opleiding wordt opgedeeld in drie modules.

Tussen de drie modules zit er bewust een aantal weken om de aangeleerde oefeningen te integreren. De opvolging van de integratie gebeurt door om de twee weken een video te sturen waarop bijsturend advies wordt gegeven.

Module 1: de eerste 4 lesdagen

De focus in deze module ligt op Tog Chöd I en omvat:
het integreren van de Tog Chöd I bewegingen en het bijhorende transformatieproces
het verdiepen in de theorie geconnecteerd met de oefeningen.

De theorie bestaat uit:

- ↳ De biografie van Tulku Lobsang
- ↳ Het Boeddhisme en Tog Chöd
- ↳ Tog Chöd I filosofie
- ↳ Tog Chöd I praktijk
- ↳ Tsa Lung (een energetische ademhalingstechniek)
- ↳ Tog Chöd en de vijf elementen



Module 2: 6 dagen

Hier wordt eerste een tussentijdse evaluatie gemaakt van de TC 1 – zie het als een tussen examen voor je naar TC II overgaat.

Dan ligt de klemtoon in deze module op Tog Chöd II:

het integreren van de Tog Chöd II bewegingen en het bijhorende transformatieproces
het verdiepen in de theorie uitgaande van de oefeningen

De theorie bestaat uit:

- ↳ Tog Chöd II filosofie
- ↳ Tog Chöd II praktijk
- ↳ Mindfulnessmeditatie



Module 3: 4 dagen

Hier ligt het accent op hoe we de oefeningen overbrengen als leraar.

We gaan ons verder verfijnen in de oefeningen en daarnaast de klemtoon leggen op het vertalen en aanleren aan anderen. Er worden ook praktische topics behandeld: de organisatie van workshops organiseren, de bekendmaking bij het publiek, de prijs van de opleiding...

In de laatste les van de opleiding bij een educator wordt er een praktisch examen afgenomen. Het theoretisch examen is schriftelijk en online.

Na de opleiding volg je een weekend masterclass van drie dagen in Europa, met Tulku Lobsang.

Bij de succesvolle beëindiging van dit parcours krijg je het diploma van Tog Chöd teacher.