



STRESS FORMATTING PRACTITIONER

4-jarige opleiding

**een nieuwe naam voor
neuro-energetische kinesiologie**

Stress Formatting is een methode die opgeslagen **stresshoudende patronen 'formateert'** door het gebruik van combinaties van acupunctuurpunten. Je kan het vergelijken met het formatteren van een schijf van een computer of fotoestel. Deze wordt leeggemaakt en teruggebracht tot zijn oorspronkelijke toestand, zodat je opnieuw kan kiezen hoe je ermee werkt. De mens zit als het ware ook vol schijven die geformatteerd kunnen worden. Een holistische methode die Westerse en Oosterse concepten verenigt om emoties te transformeren en te groeien in bewustzijn.

Opleidingsverantwoordelijke: Annemie Vanneste
annemie@souldance.be – 056/21.32.02

Souldance academie

www.souldance.be/academie - info@souldance.be – 056/444796



STRESS FORMATTING

METHODE

Wat is stress formatting?

Stress Formatting is een methode die opgeslagen **stresshoudende patronen 'formateert'** door het gebruik van combinaties van acupunctuurpunten. Je kan het vergelijken met het formatteren van een schijf van een computer of foto toestel. Deze wordt leeggemaakt en teruggebracht tot zijn oorspronkelijke toestand, zodat je opnieuw kan kiezen hoe je ermee werkt. De mens zit als het ware ook vol schijven die geformatteerd kunnen worden.

Deze 'schijven' waar stress opgestapeld ligt, kunnen zich bevinden in al onze **lichamelijke structuren en systemen**. Als er continu iets op jouw lever ligt, zullen de levercellen daardoor beïnvloed zijn. En als iemand teveel op zijn schouders neemt, zullen de schouder spieren verkrampen. Een 'Stress Formatting Practitioner' heeft een zeer grondige kennis van anatomie en fysiologie om naar de opgestapelde stress op zoek te gaan tot in de diepste en kleinste elementen. Er wordt veel aandacht besteed aan de neurale emotionele circuits in ons limbisch brein en de hersenstam. Het gaat hier vooral over de survival emoties van angst, woede en verdriet. Een opstapeling van onverwerkte emoties en een aangeleerde strategie om daarmee om te gaan zorgt ervoor dat wij bij huidige emoties steeds opnieuw in een oud patroon schieten. Ook deze neurale circuits kunnen geformatteerd worden.

Door het vasthouden van **combinaties van acupunctuurpunten** krijgt de Stress Formatting Practitioner toegang tot de opgeslagen stress. Zo kan de 'schijf' leeggemaakt worden en kan de persoon met een schone lei nieuwe keuzes maken. Het spreekt vanzelf dat dit geen mirakelmethode is die iemand eens en voor goed volledig kan ontstressen. Het is een geleidelijk proces dat steeds diepere lagen bereikt. Het is ook afhankelijk van de bewustwording van de persoon en de keuze om op andere manieren te denken en daadwerkelijk te leven.

*"De natuurlijke geneeskraft in ieder van ons is de grootste kracht in het beter worden."
Hippocrates*

Formats

De term 'format' is algemeen bekend geraakt in de wereld van de televisie. Productiehuizen maken formats zoals 'Man Bijt Hond'. Je kan dit vergelijken met een mal, een **structuur met bepaalde functioneringsregels**. In Vlaanderen wordt dit format op een bepaalde manier gebruikt, maar als het format aan Nederland verkocht wordt, worden al die Vlaamse invullingen eraf gehaald zodat enkel de structuur en de regels overblijven.

In ons lichaam zitten heel veel formats. Alle breincentra, organen, cellen en stoffen hebben een bepaalde structuur en functioneringsmogelijkheden. In de loop van ons leven stapelen wij die formats vol met herinneringen en patronen, zodat het goed functioneren ervan verstoord raakt. Hugo Tobar ontwikkelde voor elk format een code, een

combinatie van acupunctuurpunten. Door deze energetische code krijg je toegang tot het format, tot het breincentrum, orgaan of hormoon.

Doel

Opgestapelde stress heeft een grote invloed op de kwaliteit van ons leven, op ons gevoel van 'well-being'. De meeste mensen maken goede voornemens om anders met emoties om te gaan, om anders te gaan denken, het leven anders in te richten. Om meer vanuit hun kern te leven. Maar vaak blijft het bij goede voornemens. Een van de redenen daarvoor is dat de opgestapelde stress in ons systeem het moeilijk maakt om effectief de dingen anders aan te pakken. Het zijn **psychologische en fysiologische gewoontes**, die door de plasticiteit van het brein sterke connecties gevormd hebben.

Wanneer deze stress houdende patronen geformatteerd worden, kan de persoon veel makkelijker bewust worden van de eigen patronen die stress veroorzaken, en daar effectief ook iets mee gaan doen. Stress Formatting kan dus heel goed gecombineerd worden met het consulteren van een psycholoog, logopedist, kinesistherapeut...

Het korte termijn doel van Stress Formatting is **de bevrijding van stress houdende patronen**. Het lange termijn doel van Stress Formatting is een gevoel van **well-being**, door een groei in bewustwording en gezondheid.

VISIE

Holistische visie

In Stress Formatting wordt steeds gewerkt vanuit een holistische visie. Hugo Tobar stelt dit voor als een driehoek: energetische structuren - fysieke structuren (macro en micro) - psychologie (emoties en gedachten). In die driehoek is geen begin- en eindpunt. Alles beïnvloedt elkaar.

Al onze emoties en gedachten weerspiegelen zich in ons lichaam, in de grote onderdelen zoals de orgaan, maar ook in de cellen en in de stoffen die door deze cellen geproduceerd worden. Als je bang bent, zal jouw brein angstsignalen sturen naar jouw lichaam, je hart klopt sneller, je ademhaling verandert. En omgekeerd, onze fysieke reacties beïnvloeden onze emoties en gedachten. Als onze ademhaling onregelmatig verloopt of als onze spieren verkrampt zijn, zal onze angst en negatieve gedachten stijgen.

*"The body is the vehicle of change."
Tulku Lobsang*

Met energetische structuren bedoelen we de o.a. de meridianen en chakra's. Meridianen zijn de energiekanalen waardoor energie stroomt en chakra's zijn energiecentra. Wij hebben niet enkel fysieke energie nodig (ATP, gemaakt door de cellen op basis van zuurstof en glucose), maar ook subtiele energie. Deze energiekanalen en energiecentra zijn vaak geblokkeerd door onze emoties en gedachten. Deze blokkades weerspiegelen zich onmiddellijk op fysiek vlak.

In Stress Formatting werk je met al deze aspecten. In de opleiding leer je in detail de theorie van de psychologische, fysieke en energetische aspecten. In een sessie zoekt de Stress Formatting Practitioner naar 'stress houdende patronen', **emoties en**

gedachten die zich vastgezet hebben in **fysieke** aspecten. Het formatteren gebeurt via **energetische** wegen, bijvoorbeeld het houden van combinaties van acupunctuurpunten.

In Stress Formatting gaan we heel ver in het zoeken naar specifieke fysieke aspecten waar de 'stress houdende patronen' zich vastgezet hebben. Hugo Tobar ondervond dat je zoveel meer in beweging brengen als je meer **in detail** zocht. We werken met details op een holistische manier, doordat we vaak werken in een hologram. Een **hologram** is een term uit de fotografie, waarbij je een 3D beeld krijgt, en elke deeltje tegelijk ook het geheel bevat. Wanneer we bijvoorbeeld werken met de stress op een bepaald enzym ivm de aanmaak van een bepaalde neurotransmitter in een bepaald hersencentrum, dan werken we tegelijk met de totaliteit van deze persoon, fysiek – psychologisch – energetisch.

Groeiproces en bewustwording

Mensen vragen een sessie Stress Formatting om uiteenlopende redenen. Dat kan gaan van emotionele problemen, depressiviteit, angsten, tot fysieke problemen zoals allergieën, vermoeidheid of leerproblemen. Gezien wij de mens bekijken als een geheel van psychologische, fysieke en energetische aspecten maakt het niet uit met welke vraag de persoon komt.

De focus ligt niet op het wegnemen van symptomen maar op het groeiproces van de persoon. De Stress Formatting Practitioner ondersteunt dit proces door zijn kennis en methode, maar het tempo wordt bepaald door de cliënt die de verantwoordelijkheid voor zijn groeiproces heeft.

Bewustwording is niet makkelijk. We zijn zo geconditioneerd door onze opvoeding. We denken dat we vrij zijn, maar we zijn gebonden door onze overtuigingen en gewoonten. Ons ware Zelf zit verscholen, diep onder de vele lagen van gewoonten en herinneringen. Het vraagt moed om de weg te gaan van bewustwording. Het is makkelijker om te blijven vasthouden aan gewoonten, ook al is ons well-being ver te zoeken. Maar dit is de toestand die we kennen. Het onbekende boezemt steeds angst in. Dit is in feite ons reptielenbrein die altijd het hoge woord voert. Stress Formatting helpt om de angst te milderen, om stress houdende patronen te formatteren, zodat de persoon de weg naar bewustwording makkelijker kan gaan.

*"Volledige gezondheid en
bewustwording zijn in
feite hetzelfde"*
Tarhang Tulku

Moderne vorm van Tantrayana: transformatie van emoties

Misschien heb je nog nooit gehoord van Tantrayana. Dit is een Oosterse methode (India en Tibet), een oeroude manier om emoties te transformeren op ons pad naar totale bewustwording. Hierbij worden bewegingen, ademhalingen en visualisaties gebruikt. Transformatie van emoties is het hoogste pad.

In het Westen heeft men via neurologische research de 3 wegen ontdekt van het omgaan met emoties. Je kan emoties **uitdrukken** (heel impulsief of gemoduleerd), je kan emoties **verdringen**, of je kan emoties **transformeren**.

Stress Formatting is een prachtig hulpmiddel bij de transformatie van emoties. Tantrayana in een modern kledje.

KINESIOLOGIE

nieuwe naam voor neuro-energetische kinesiologie

Stress Formatting is de nieuwe naam voor **neuro-energetische kinesiologie** van Hugo Tobar (Australië). Hij is de oprichter van ICNEK, International Colleges of Neuroenergetic Kinesiology. In Australië wordt deze opleiding gedoceerd aan de Sturt University als Bachelor Health Science Major Kinesiology, met optie tot Master. Er is een afdeling van ICNEK in de USA, Oostenrijk, Engeland, Ierland en Nederland. In de academie van Souldance is de Belgische afdeling gevestigd.

Het werd steeds duidelijker dat de term 'kinesiologie' geen optimale benaming is. Kinesiologie betekent 'de leer van de beweging'. Het gebruik van deze naam is een gewoonte die ontstond toen de chiropractor George Goodheart zijn systeem ontwikkelde dat hij 'toegepaste kinesiologie' noemde. In Stress Formatting willen wij verduidelijken dat onze methode geen connectie heeft met toegepaste kinesiologie en ook niet met de gespecialiseerde kinesiologie zoals Touch for Health e.a. Dit zijn alle waardevolle systemen, maar de concepten en werkwijzen die daar gehanteerd worden vind je niet terug in onze aanpak.

Stress formatting

Stress Formatting is een heel complete methode met een eigen visie en werkwijze, gebaseerd op anatomie, fysiologie, neuroscience en psychologie ivm de invloed van stress en emoties op het lichaam en het brein. Om te checken of een format beladen is met stress wordt gebruik gemaakt van het **biofeedback systeem van spiermonitoring**. Hugo Tobar noemt dit een 'stress analysis tool', een hulpmiddel om de stress te lokaliseren in de formats.

STRESS FORMATTING PRACTITIONER

4-jarige opleiding, 2-jaarlijks georganiseerd - Start: september 2011

DE OPLEIDING

Stress Formatting is een holistische methode die stress houdende patronen opzoekt in jouw body-mind systeem en dat gaat formatteren, te vergelijken met het formatteren van een computer. Door het transformeren van emoties en gedachtepatronen kan de persoon groeien in gezondheid en bewustwording.

GRONDLEGGERS

Stress Formatting is de nieuwe naam voor neuro-energetische kinesio-logie. De grondlegger van deze methode is de Australiër **Hugo Tobar**, die zijn wetenschappelijke kennis combineerde met zijn lessen en ervaringen in India. Het trio Hugo Tobar (Australië), **Jolanda Arts** (Nederland) en **Annemie Vanneste** van Souldance vormden deze kinesio-logische methode om tot Stress Formatting.

DOELGROEP

Je wilt graag met mensen werken in een eigen praktijk of in een samenwerkingsverband. Hierbij kies je voor een efficiënte, zachte en wetenschappelijk verantwoorde manier.

Je hebt een zeer grote interesse in theoretische vakken als anatomie, fysiologie, neuroscience en psychologie. We richten ons vooral tot mensen die al een diploma in een dergelijke richting hebben. Andere mensen kunnen een gemotiveerde aanvraag indienen en zullen in elk geval op eigen kracht de basiskennis van deze vakken moeten inhalen.

Je hebt een zeer grote bereidheid om een persoonlijk groeiproces door te maken. Een goede stress formatting practitioner (SFP) is vooral iemand die zelf de weg doorgemaakt heeft van persoonlijke evolutie. Zelf stress houdende patronen ontdekken en transformeren, zelf evolueren naar bewustwording en gezondheid, naar well-being. Dit wordt door begeleid via persoonlijke sessies bij een SFP en een psychologe uit de groepspraktijk, en in groepsessies Tibetaanse yoga en dans de 5 ritmes in het vormingscentrum. Hierdoor kan de transformatie gebeuren op fysiek, mentaal en emotioneel vlak.

Je bent bereid om naar de wijsheid van jouw lichaam te luisteren. Het lichaam vertelt een verhaal, het verhaal van onze talenten en onze blokkades. Als SFP is het belangrijk dat je naar dit verhaal leert luisteren. In de beoefening werken we vooral energetisch, maar in de opleiding is het belangrijk om ook echt fysiek aan de slag te gaan. In de opleiding zijn reeksen Tibetaanse yoga en dans de 5 ritmes inbegrepen met dit doel voor ogen.

INHOUD & PROGRAMMA

De opleiding is opgebouwd uit 4 jaren, telkens met **inlevingsmodules** (persoonlijk groeiproces) en een **professionele modules** (theorie en praktijk van stress formatting). Hier wordt een overzicht gegeven van het programma voor de 4-jarige opleiding opgedeeld in verschillende vakken. Dit programma kan onderhevig zijn aan veranderingen omdat we telkens bekijken wat relevant is en blijft voor de opleiding.

In de inleidende cursus 'Principes van stress formatting' worden alle basisprincipes behandeld betreffende theorie en techniek. In alle volgende cursussen wordt er een stuk theorie behandeld en aansluitend leer je alle behandelde onderwerpen formats en werkmethodes. Werken we bijvoorbeeld rond angst in NEP 1, dan leer je eerst de theorie rond angst en alle hersencentra en –wegen ivm angst. Daarna krijg je de formats van al deze centra en neurotransmitters, en ga je dit op elkaar toepassen. De ene persoon leert werken met de formats en de andere persoon krijgt een sessie, die het eigen groeiproces bevordert.

Elke cursus Stress Formatting is als volgt opgebouwd:

- 1/3 theorie: anatomie – (neuro)fysiologie – psychologie
- 1/3 stress formatting methodiek
- 1/3 stress formatting praktijk

Daarnaast zijn praktijkdagen stress formatting opgenomen in het programma, waarbij geen nieuwe theorie gegeven wordt en er tijd is voor vraagstelling, inoefening en integratie van de vorige cursussen.

Je zal merken dat er heel sterk ingegaan wordt op (neuro)fysiologie. Ongeveer het hele lichaam komt aan bod, op macro- en microvlak. Zoals je kon lezen in het stuk over visie zoeken we zo specifiek mogelijk waar de stress houdende patronen, emoties en gedachtepatronen vastzitten omdat dit het meest resultaat geeft. En aangezien we dit doen vanuit een holistische visie werken we met een detail en tegelijkertijd met het geheel. Bij elke stap die we formatteren in de fysiologie wordt telkens ook gewerkt met emoties en energie.

Programma eerste jaar: fundamentjaar

1. Professionele module		Annemie Vanneste, H. Tobar, J. Arts
principles of stress formatting	11 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
brain formatting	3 lesdagen	
chakra metafores	3 lesdagen	
body structure A	3 lesdagen	
practica	1 lesdag	
2. Therapeutische vaardigheden		Sofie Keppens
luisteren & observeren	2 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
3. Groeimodules Tibetaanse yoga		Annemie Vanneste en Tulku Lobsang
lu jong	weekend	zaterdag + zondag
Tulku Lobsang	2-daagse	nog niet beschikbaar
body mind	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
4. Groeimodules Dans de 5 ritmes		Nele Vandezande
endless waves	reeks	1 di.avond- of 2 woe.vmreeksen
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
5. Individuele begeleiding		Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	4 sessies	sofie keppens (op afspraak)
stress formatting	4 sessies	annemie vanneste (op afspraak)

Programma tweede jaar: groei-jaar

1. Professionele module		Annemie Vanneste, H. Tobar, J. Arts
the cell	3 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
neural emotional pathways 1	6 lesdagen	
major chakra hologram	4.5 lesdagen	
triangles of light	0.5 lesdag	
practica	3 lesdagen	
2. Therapeutische vaardigheden		Sofie Keppens
methodieken en interventies	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
3. Groeimodules Tibetaanse yoga		Annemie Vanneste en Tulku Lobsang
tsa lung	weekend	zaterdag + zondag
Tulku Lobsang	2-daagse	nog niet beschikbaar
body mind	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
4. Groeimodules Dans de 5 ritmes		Nele Vandezande
5 ritmes weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
5. Individuele begeleiding		Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	4 sessies	sofie keppens (op afspraak)
stress formatting	4 sessies	annemie vanneste (op afspraak)

Programma derde jaar: stagejaar

1. Professionele module		Annemie Vanneste, H. Tobar, J. Arts
brain hologram A	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
minor chakra hologram	4 lesdagen	
hormone balancing	5 lesdagen	
immune system: introduction	1 lesdag	
practica	1 lesdag	
2. Stage		Annemie Vanneste & Sofie Keppens
Stage onder supervisie	6 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
3. Therapeutische vaardigheden		Sofie Keppens
hulpverlenende relatie	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
4. Groeimodules Tibetaanse yoga		Annemie Vanneste en Tulku Lobsang
tog chöd	reeks	4 zondagvoormiddagen
Tulku Lobsang	2-daagse	nog niet beschikbaar
body mind	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
5. Groeimodules Dans de 5 ritmes		Nele Vandezande
5 ritmes weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
6. Individuele begeleiding		Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	4 sessies	sofie keppens (op afspraak)
stress formatting	4 sessies	annemie vanneste (op afspraak)

Programma vierde jaar: afstudeerjaar

1. Professionele module		Annemie Vanneste, H. Tobar, J. Arts
neurotransmitters	6 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
immune system	6 lesdagen	
practica	1 lesdag	
achtergrondvakken	3 lesdagen	
2. Eindwerk		Annemie Vanneste
voorbereiding & presentatie	2 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
3. Therapeutische vaardigheden		Sofie Keppens, Annemie Vanneste
HV relatie; deontologie	4 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
stage supervisie	2 lesdagen	
4. Groeimodules Tibetaanse yoga		Annemie Vanneste
kum nye massage	4 avonden	4 avonden
Tulku Lobsang	2-daagse	nog niet beschikbaar
body mind	3 lesdagen	vaste lesdag op dinsdag
5. Groeimodules Dans de 5 ritmes		Nele Vandezande
5 ritmes weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag
6. Individuele begeleiding		Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	4 sessies	sofie keppens (op afspraak)
stress formatting	4 sessies	annemie vanneste (op afspraak)

ONZE TROEVEN

- De opleiding wordt gegeven door **zeer ervaren docenten**, in connectie Hugo Tobar en met het werkveld.
- Deze opleiding is in Australië **erkend als Bachelor Health Science**, Major Kinesiology, met optie tot master en Phd. Dit gebeurt in samenwerking met de Charles Sturt University.
- De opleiding is heel compleet, met focus op **kennis, praktijk en persoonlijke groei**.
- Na de opleiding stress formatting kan je echt **beroepsmatig aan de slag** in een eigen praktijk of in een samenwerkingsverband. Je hebt voldoende theoretische kennis verworven, je hebt heel veel praktijkervaring en je hebt een grote persoonlijke evolutie doorgemaakt zodat je er echt kan staan.
- Als mensen naar je toekomen met een **uiteenlopende waaier van aanmeldingsvragen of -problemen** kan je voor iedereen op een specifieke en aangepaste manier werken, zacht en efficiënt.
- Er zijn reeds stress formatting practitioners aan het werk, in een eigen praktijk, een groepspraktijk of instelling. Meer informatie daarover zal je binnenkort vinden op de website van de **beroepsvereniging**: www.stressformatting.org.

SCHOOLJAAR 2011-2012

Prijzen

Prijs fase 1: **2555 euro** of 10 maandelijkse afbetalingen **270,5 euro / maand**

Richtprijzen fase 2-4: 2500-2700 euro per jaar

Exclusief individuele begeleidingssessies

Kalender

Bijlage bij deze brochure: kalender met het volledige programma incl data en tijdstippen

HOE INSCHRIJVEN

Inschrijven via intakeformulier

De inschrijving voor de opleidingen verloopt via een eenvoudig intakeformulier dat peilt naar je motivatie en verwachtingen. Je kan het intakeformulier bekomen via de website of via het secretariaat.

- **Via de website:** We moedigen iedereen aan om via de website in te schrijven. Onze website beschikt over een automatisch inschrijvingsstelsel dat zeer betrouwbaar is. Je krijgt een automatische bevestiging via e-mail.
- **Telefonisch/Schriftelijk:** Indien je niet over internet beschikt, kan je telefonisch het intakeformulier opvragen via 056/444.796 en vervolgens ingevuld per post opsturen of afgeven op het secretariaat.

Intakegesprek & overeenkomst

Na het indienen van het ingevulde intakeformulier op het secretariaat zal een medewerker van Souldance contact opnemen om een afspraak voor een intakegesprek met de opleidingsverantwoordelijke te regelen. Hier wordt er gekeken of jouw verwachtingen en ons aanbod op elkaar afgestemd zijn. Zowel inhoudelijke als praktische aspecten worden besproken. Er wordt een overeenkomst opgemaakt in 2 exemplaren waarbij het pakket, de prijs, de betalingswijze, de annuleringsvoorwaarden en de voorwaarden tot deelname gespecificeerd worden.

Betaling

De betaling gebeurt per overschrijving. Bij een éénmalige betaling voor 10/9/2011 bespaar je 150 euro. Je kan ook opteren voor een 10-maandelijkse betalingsverspreiding van september 2011 tot en met juni 2012.

Factuur

Je krijgt steeds een factuur. Gelieve indien nodig bij inschrijving de juiste gegevens en het BTW-nummer door te geven. We werken zonder BTW volgens art. 44, § 2, 4°.

Annuleringsvoorwaarden

We vragen om je inschrijving goed te overwegen. Indien je je inschrijft en de opleidingsovereenkomst ondertekent, is dit steeds definitief. Annuleren gebeurt schriftelijk, per post of via e-mail.

- **Annuleren tot min 1 week voor de start:** 25 euro administratiekosten
- **Annuleren vanaf 1 week voor de start:** 100% van het cursusbedrag
- **Vroegtijdige stopzetting:** geen terugbetaling mogelijk

Wanneer we onvoldoende inschrijvingen hebben, zijn we gerechtigd de opleidingen af te gelasten tot 1 week voor de start.

STUDENTEN VERTELLEN

Fanny R., Student 4e jaar

"Toen ik aan mijn eerste jaar (toen nog) kinesiologie begon, had ik in feite geen enkel idee wat me allemaal te wachten stond. Zonder enige voorkennis ben ik aan de opleiding begonnen. Een hele nieuwe wereld ging voor me open en ik had al onmiddellijk door dat ik hier nooit meer zonder zou kunnen.

Mijn grootste drijfveer om steeds verder te willen doen met de opleiding was vooral mijn persoonlijke groei. Door dans, Lu Jong en persoonlijke begeleiding zijn hele grote en minder grote thema's van mijn leven duidelijk geworden en ben ik ermee aan de slag gegaan. Voor mezelf vond ik het een heel groot voordeel in deze processen dat ik niet alleen was en altijd steun vond bij mijn klasgenoten. Een heel divers publiek die voor 4 jaar samen op stap gaat, is een ongelooflijke mooie levenservaring en zou ik aan iedereen willen aanbevelen. De veiligheid, de samenhang, de steun, de plezierige en minder leuke momenten kunnen gedeeld worden. Daarbovenop heb ik een hele mooie, zachte, energetische techniek geleerd om mensen te helpen.

Het is niet altijd even gemakkelijk en ik had dikwijls weerstand voor bepaalde cursussen of thema's, maar na 4 jaar weet ik gewoon dat het de moeite waard is omdat ik een groot deel van mezelf ontdekt heb en blijf ontdekken."

Katrien V., Student 4e jaar

"Mijn opleiding Stress Formatting ... een reis !

Mei 2007... Ik voelde me verloren na een zoveelste discussie op het werk, ik was humeurig, onvriendelijk, onverdraagzaam en vooral ontevreden over van alles-en-nog-wat. Ik wist heel goed wat ik niet wou, en dat was heel veel! Maar wat wou ik dan wel? Daarop kon ik niet antwoorden. Ik voelde me zo slecht dat ik op aanraden van mijn man begeleiding heb gezocht om me te heroriënteren. En een tijdje later wist ik wat ik wou: 'Ik wil werken met mensen van hart tot hart'. Ik weet nog steeds niet waar de woorden vandaan kwamen die ik toen sprak, want spiritualiteit en persoonlijke groei waren mij totaal onbekend en had ik het gekend, ik had er zeker mee gelachen! Maar ik voelde toen wel heel duidelijk dat ik iets moest zoeken dat daaraan beantwoordde.

Ik ondernam een zwerftocht op het internet, en kwam terecht bij Souldance. De opleiding sprak me erg aan omdat ik kon werken aan mezelf en tegelijkertijd ook een beroep zou leren. 2 vliegen in één klap dacht ik! Met het starten van de opleiding startte ook mijn persoonlijk proces, alhoewel ik mij daar een hele tijd niet van bewust was. In Souldance kreeg ik de kans om in een veilige omgeving 'stoom van de ketel te laten', want dat was het. Zoveel opgekropte gevoelens die opeens mochten geuit worden, zonder daarvoor te worden veroordeeld. Kwaadheid die in mijn lichaam zat als een opgesloten vuurbal en veel verdriet dat niet mocht stromen. Ik mocht deze gevoelens toelaten, naar buiten brengen op mijn manier. Op de wekelijkse lesdag met Annemie oefenden we op elkaar, en brachten we door onze vele oefensessies stilletjes weer stroming in ons lichaam. Elke sessie opende weer een gesloten deurtje waardoor een stroompje ergens in je lijf niet meer verstopt was, waardoor wéér wat cellletjes 'schoongewassen' waren!

De danssessies met Nele, waartegen ik in het begin héél véél weerstand had, zijn ook heel belangrijk geweest voor mij. En dat zijn ze nog steeds. Ik sta er nog altijd van versteld wat beweging en adem kan teweeg brengen en hoe makkelijk we onszelf vastzetten. De 5 ritmes helpen me elke keer opnieuw om te kunnen omgaan met mijn gevoelens. Wat dóór het lichaam gaat, dat kan je loslaten; wat je echt beleeft met je lichaam kan je niet meer verlammen of vastzetten. Ik mocht kwaad zijn, en dat was zo verlichtend. Ik kon verdrietig zijn, en dat deed zo'n deugd. Ik heb zielenpijn ontmoet en warme tranen stroomden over mijn wangen, en het was zo bevrijdend. Dansen en vrij bewegen maakt spanningen vrij in mijn lijf, het laat me léven en brengt diepe verbinding. Het telkens opnieuw doorleven van de 5 ritmes maakte me terug speels en vrolijk als een kind! En dat is een geschenk te mooi voor woorden!

Ik ben er mij van bewust geworden dat we hier allen op aarde zijn om te groeien als mens en om, elk op onze eigen manier, ons steentje bij te dragen aan een wereld van liefde en verbondenheid, te beginnen in je eigen omgeving. Ik heb geleerd dat anderen onze spiegel zijn. Als een ander ons kwaad maakt, dan toont hij/zij iets van onszelf. Het is aan ons om er iets uit leren, uit alles wat we meemaken. Soms komen we in een 'wespennest' terecht, en ook dat heeft z'n redenen... Als we er iets uit leren, dan zijn we gegroeid als mens, en was dit 'wespennest' heel zinvol en leerrijk!

4 jaar geleden ben ik begonnen aan een reis, waarvan ik geen idee had waarheen deze reis mij zou leiden. Ik weet het nu nog steeds niet waarheen ik ga, maar ik heb al héél wat mooie plekken bezocht en veel mensen ontmoet die net als ik op pad zijn! Mijn reis zal niet meer eindigen, het is een pad van bewustwording op m'n eigen tempo, en het is heerlijk! Mijn relaties zijn mooier geworden, mijn hart is zachter geworden en ik hou terug van het leven! Het is mijn droom om nu ook anderen te mogen begeleiden op hun pad van bewustwording."

STRESS FORMATTING

HET BEROEP

TEWERKSTELLING

"Stress Formatting Practitioner" is een volwaardig beroep. Na deze opleiding kan je je vestigen in een privé praktijk of groepspraktijk, of kan je meewerken in allerhande settings. We zijn bezig met de oprichting van een beroepsvereniging.

TOEPASSINGSGEBIED

Aanmeldingsvragen

Stress Formatting heeft een heel ruim toepassingsgebied op fysiek, emotioneel en mentaal vlak.

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van mogelijke thema's:

- wens tot meer well-being
- depressiviteit
- angst (specifiek of algemeen)
- burnout
- slaapmoeilijkheden
- tekort aan zelfvertrouwen
- zingevingvragen
- relatieproblemen
- opvoedingsproblemen
- traumaverwerking
- allergie
- spijsverteringsproblemen
- hartkloppingen
- vruchtbaarheidsproblemen
- zwangerschapsproblemen
- faalangst
- nervositeit
- bedplassen
- concentratieproblemen
- geheugenproblemen
- motorische problemen
- spraakproblemen
- leerproblemen
- problemen na een niet aangeboren hersenletsel
- hyperventilatie

Structureel versus functioneel

Vaak zijn fysieke problemen functioneel van aard. Er is niet zozeer iets verkeerd met de structuur maar met de werking. Heel frequent heeft dit te maken met stress, onverwerkte emoties en destructieve mentale patronen. Zo ontstaan cirkels in de fysiologie – psychologie die moeilijk zomaar te doorbreken zijn. Op dit vlak kan stress formatting heel nuttig zijn. De cirkel kan doorbroken worden.

Problemen die zuiver structureel zijn kunnen door stress formatting natuurlijk veel minder beïnvloed worden. In zoverre er fysiek nog verandering mogelijk is, kan dit wel geoptimaliseerd worden.

Samenwerking met andere vakgebieden

De stress formatting practitioner (SFP) werkt graag samen met andere vakgebieden. Door het formatteren van stress houdende patronen in breincentra, spieren, organen... zullen

de andere methodieken veel beter en sneller effect ressorteren. Als een kind bijvoorbeeld jaren naar het revalidatiecentrum gaat ivm rekenen of taal, kunnen de betreffende breincentra geformatteerd worden en zullen de logopedische oefeningen meer effect hebben. Hetzelfde voor samenwerking met kinesitherapeuten, psychologen, ergotherapeuten, artsen, homeopaten, acupuncturisten...

De SFP kan zelf al werkzaam zijn in een bepaald vakgebied en Stress Formatting daarin integreren, ofwel kan de SFP voor die aspecten samenwerken in een groepspraktijk of via doorverwijzing.

Stress Formatting kan in heel veel settings toegepast worden, bijvoorbeeld:

- in een eigen praktijk
- in een wellness centrum
- in een centrum voor persoonlijke groei
- in een school
- in een revalidatiecentrum
- in een CLB
- in een materniteit of geboortecentrum
- in een logopediepraktijk
- in een kinesitherapiepraktijk
- in een DGGZ
- in een psychiatrische kliniek
- in een slaapkliniek
- in een MPI
- in de personeelsdienst van een bedrijf

SOULDANCE

ACADEMIE

Souldance vzw is in de eerste plaats een academie die professionele opleidingen organiseert voor mensen werkzaam in de hulpverlenende, zachte of witte sector. Daarbij is het sleutelwoord **well-being**. De bedoeling is om mensen te begeleiden naar zich goed voelen op elk vlak, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als energetisch.

Uniek aan deze opleidingen is de keuze voor een integratie van een **professionele opleiding** en een **persoonlijk groeiproces**, vanuit de visie dat een mens een beter begeleider wordt door zelf de weg af te leggen naar well-being. Daarom wordt aan studenten gevraagd om diverse vakken (in het vormingscentrum) en individuele begeleidingen (in de groepspraktijk) te volgen met de focus op zichzelf en het eigen groeiproces.

Bij het afstuderen kunnen de aangeleerde methodes, technieken en filosofie geïntegreerd worden in het bestaande beroep of kan een zelfstandige praktijk of cursussencentrum worden opgestart. Binnen de academie worden ook jaarlijks bijscholingen georganiseerd voor de afgestudeerden.

ONZE OPLEIDINGEN

4 unieke opleidingen in Vlaanderen

- opleiding tot **relaxatie- en ademhalingsconsulent** (2 jaar), start september 2011
- opleiding tot **stress formatting practitioner - kinesiooloog** (4 jaar), start september
- opleiding tot **centering practitioner** (4 jaar), start september 2011
- opleiding tot **lu jong yoga teacher** (1 jaar), start januari 2012

Team van professionelen

- Nele Vandezande (relaxatie-, ademhalings- en danstherapeute)
- Annemie Vanneste (klinisch psychologe)
- Kurt Pattyn (kinesitherapeut, osteopaat)

PRAKTISCHE GEGEVENS

Souldance vzw

Academie | Vormingscentrum | Groepspraktijk

Overheulestraat 237 -8560 Moorsele (bij Kortrijk) - info@souldance.be

WWW.SOULDANCE.BE