

# 30-uur Closing the Bones (Cerrada Ceremonies) & Deeper into Closing the Bones Opleiding



**Donderdag 18 april 18.30-21.30 + vrijdag 19 t.e.m. maandag 22 april 2024, telkens 10.00-19.00u**

**Locatie:** Schopboshoeve, Grensstraat 36, 2580 Putte, **België**

Wil je graag de prachtige Closing the Bones Ceremonie (in het Nederlands vaak 'Sluitingsritueel' genoemd, en ook gekend als 'Cerrada' of 'Closing Ceremony') aanleren?

**Laat ons even starten met de vraag: Wanneer kan Closing the Bones / het Sluitingsritueel aangeboden worden?**

- Gedurende de onmiddellijke of latere postpartum (Wanneer we focussen op het postnatale gebruik werd/wordt CtB traditioneel diverse malen aangeboden tijdens het 4<sup>de</sup> trimester (de eerste 40/42 dagen na de geboorte) om vrouwen te ondersteunen die pas tijdens de extreem openende ervaring (een vrouw laat een andere ziel doorh en haar ter wereld komen) van zwangerschap en geboorte zijn gegaan. Het helpt een nieuwe mama om zich in haar totaal nieuwe identiteit als moeder te vinden en haar centrum terug te vinden. Het 'verzegelen' of 'sluiten' na deze openende geboorte-ervaring kan echter ook nog *jaren of decennia later* gedaan worden, met gelijkaardige uitzonderlijk transformerende effecten.)
- na een miskraam, stilgeboorte, zwangerschapsbeëindiging, verlies van een baby of kindje
- in gevallen waar een hysterectomie is gesuggereerd (het kan vaak de noodzaak ervoor wegnemen) of n a een hysterectomie
- om te helpen bij endometriose, Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), pijnlijke maandstonden, prolapsen, diastase...
- bij het helen van (fysiek, seksueel, emotioneel en huiselijk) misbruik en trauma
- bij angst, shock, PTSD (posttraumatische stress)

- om een eerste bloeding te eren (overgangsritueel naar ‘Maiden’)
- als ondersteuning in de perimenopauze of om de menopauze te (mark)eren (overgangsritueel naar de Wijze Vrouw of ‘Crone’)
- bij vruchtbaarheidsproblemen en om een in-vitro bevruchting te ondersteunen
- om borstvoeding te helpen
- om het einde van het borstvoeden te (mark)eren
- om mijlpalen te eren (bijv. de verjaardag van een geboorte, voor een moeder)
- om te helpen bij (eender welke vorm van) verlies, zoals bijv. een relatiebreuk/ echtscheiding, het verlies van een job, het verlies van een geliefde, ...
- om belangrijke veranderingen of gebeurtenissen te (mark)eren (huwelijk, een nieuwe job, een verhuis, kinderen die het nest verlaten, ...)
- bij AD(H)D, autisme, of om (bijvoorbeeld hoogsensatieve) mensen te helpen die snel overweldigd of overgestimuleerd worden (ook mannen en kinderen)
- bij ancestraal / transgeneratieel trauma
- voor vrouwen met trauma van genitale verminking of sex-trafficking
- voor terminaal zieken, zodat er een afscheidsceremonie kan gecreëerd worden met hun dierbaren als een overgangsritueel
- ...

Deze training is dus *niet* enkel bedoeld voor doula’s, geboortewerkers, vroedvrouwen, therapeuten, healers, of eender wie met nieuwe moeders werkt, maar is *veel* breder in spanveld en is voor iedereen die diep-voedende technieken wil aanleren die kunnen worden ingezet in een bijna eindeloze reeks settings, voor alle genders en leeftijden.

De Closing the Bones Ceremonie (CtB), soms ook Rebozo\* massage genoemd, *Cerrada*, Sluitingsritueel of Sluitingsceremonie, is enorm diep-voedend lichaamswerk dat voornamelijk focust op de buik, heupen en het bovenlichaam – deze worden allemaal met olie gemasseerd, maar worden ook gewiegd en omzwachteld met Rebozo’s – en dat ook Rebozo-massagetechnieken omvat voor het hele lichaam (schouders, torso, rug, heupen, armen en benen).

*\*Een Rebozo of Manta is een doek uit Mexico of Ecuador die we gebruiken om het lichaam te wiegen, masseren en inwickelen, zoals je ook in de foto’s in deze folder kan zien.*



*Iedereen met een bekken zal in essentie door Closing the Bones werk gediend worden!*



Je kan veel meer lezen (in het Engels) over wat Closing the Bones inhoudt en hoe ceremonies er precies uitzien op mijn webpagina <http://www.shuniya-yoga.org/closing-bones-ceremony/> .



Voel je je geroepen om dit ceremoniële en devotionele werk professioneel te gebruiken (en te integreren in je werk als bijv. geboortewerker, doula, vroedvrouw, massagetherapeut, lichaamswerker, 'zwangerschaps- of postnatale) yogaleraar, osteopaat, psycholoog, psychotherapeut, ...)? Of wil je het gewoon kunnen aanbieden aan je vrienden en familie, aan je naaste omgeving en mensen in je lokale gemeenschap? Of misschien wil je er in eerste instantie gewoon veel meer over leren tijdens een heerlijke 4-daagse in retreat-formaat?

Dit zijn allemaal prima redenen om ons tijdens deze training te vervoegen!

Je zal een in België nog vrij kleine, maar in Europa sterk groeiende groep bone closers vervoegen die eindeloos gepassioneerd zijn door dit werk!

**Ik bied deze training aan in een verlengd-weekend-formaat met 30 uren aan theorie en teachings, ceremonie en begeleide oefentijd en praktijk.** We spenderen deze 4 dagen in de voedende schoot van Moeder Natuur op Schopboshoeve (met zwembijver en heel veel groen en paarden in de weide vlak achter de trainingsruimte), in sisterhood. Lunch wordt met liefde voor ons gemaakt door onze gastvrouw Vanessa.

**Elke dag loopt van 10.00 tot 19.00, met lunchpauzes van 75 minuten en kortere pauzes in de voor- en namiddag.**



### ***Het programma in meer detail:***

We starten al op donderdagavond met een prachtige workshop in Rebozo Zelf-Massage & Zelf-Omzwachtelen zodat je op een heel fijne manier wordt geïntroduceerd in Rebozo werk en je kan ontdekken hoe je met Rebozo's ook op jezelf diep voedend kan werken (of anderen kan tonen het op zichzelf te doen) met massagetechnieken voor het hele lichaam van top tot teen. We doen ook een tedere buik- en baarmoedermassage en omzwachtelen ons hele lichaam stukje bij beetje, zodat we gestagneerde energie en emoties kunnen beginnen loslaten – zachtjes maar oh zo krachtig – in de magische sisterhood die we tijdens deze 4 dagen beginnen weven met elkaar.

Dan volgen 4 volledige dagen, waarin je tijdens de eerste dag een volledige Closing the Bones ceremonie te zien (en krijg je er energetisch deel van uit te maken), en we ingaan op de historische en culturele achtergrond van dit Cerrada werk in zowel Latijns-Amerika als over de hele wereld, en je meer leert over Rebozo's en hun magie. Op zaterdag en zondag ontvouwt de training zich dan in het geleidelijk ontleden van de verschillende onderdelen van een Closing the Bones ceremonie, zodat je CtB eerst in kleinere delen kan aanleren. Tijdens de laatste dag krijg je dan allen de kans om een volledige (bijna 3 uur-durende) Closing the Bones ceremonie te ontvangen EN er een te geven (A geeft aan B in de voormiddag, B geeft terug aan A in de namiddag).



De training omvat/bevat:

- de (Ecuadoriaanse sjamanistische en Mexicaanse) achtergrond en oorsprong van dit werk, ook d.m.v. video-materiaal met indigenous midwives
- inzichten in hoe *cerrada's* als deze over de hele wereld bestonden – en in vele delen nog steeds bestaan
- het getuige zijn van een volledige ceremonie – leren getuige zijn en iemand energetisch dragen is een bijzonder belangrijk deel van dit werk
- de ervaring van de trainer in CtB
- anatomische inzichten in alles wat Closing the Bones doet, gebaseerd op zowel Westerse anatomie als het Chinese meridiaansysteem
- Rebozo-massage & Rebozo-omzwachteling voor het hele lichaam, van top tot teen

- hands-on massage van de buik, heupen, bekken, lage rug, borstkas en ribben, bovenlichaam en armen
- het oefenen van alle massagetechnieken op andere deelnemers (en anderen op jou laten oefenen)
- een volledige dag om een volledige ceremonie te oefenen EN te ontvangen (ca. 3 uur elk)
- besprekingen van je eigen ervaringen en processen
- inzichten in diverse manieren om ceremonies te creëren
- inzichten in hoe je jezelf (en je cliënten) energetisch kan beschermen gedurende dit werk, en hoe je ruimtes energetisch kan zuiveren
- een bespreking van “do’s & don’ts” & contra-indicaties
- hoe praktisch te werk te gaan om als practitioner te starten, en wat daarbij komt kijken
- een sluitingsritueel in groep, en inzichten in manieren om zowel je eigen groepsceremonies te creëren als individuele (1-2-1) ceremonies voor je cliënten.



Ik heb een lange en uitgebreide ervaring in het runnen van deze trainings (ik heb de voorbije jaren meer dan 160 mensen getraind) en in het aanbieden van Closing the Bones (ik heb meer dan 800 ceremonies gehouden in de voorbije 9 jaar). Ik breng daarbij ook heel wat kennis en ervaring uit mijn 16 jaar ervaring in het geven van Kundalini Yoga (& meer recent ook Yin Yoga), het runnen van trainings in andere massagedisciplines en yoga teacher trainings, en uit mijnwerk als doula, voedings- en gezondheidscoach, massagetherapeut & aromatherapeut (allemaal gebieden waarin ik gecertificeerd ben) – en ik breng van daaruit inzichten uit Ayurveda, Chinese 5 Elementen Theorie & het meridiaansysteem, Yoga, Westerse & Oosterse anatomie, postpartum-zorg, mijn studie van het bindweefsel (fascia), en van aromatherapie en kruiden.

De training leidt tot certificatie.

Ik krijg vaak de vraag of babies of kleine kinderen meegebracht kunnen worden. Als je je baby borstvoeding geeft, kan je hem/haar meebrengen *als* je ook een andere volwassene meebrengt die tussen voedingen door voor je baby zorg draagt (buiten de trainingsruimte). (Omdat we tijdens de training veel tijd doorbrengen in duo's om technieken te oefenen, zouden babies veel neergelegd moeten worden zonder dat je hen als mama veel aandacht kan geven tijdens langere tijdspannes. Dit leidt meestal tot irritatie en frustratie bij je baby (en jezelf) en gaat een vlotte lering voor jezelf en de groep in de weg staan – je zal merken dat je echt je aandacht bij de training gaat willen houden.)

### ***Trainingskost & Registraties***

**De trainingskost is €795 voor de volledige 4 dagen + donderdagavond. Thee, koffie, water & versnaperingen zijn hierin inbegrepen, alsook de Nederlandstalige manual / handouts.** Een verse vegetarische soep-lunch wordt met veel liefde bereid door gastvrouw Vanessa en kan voor €7pp per dag bijbesteld worden – meer info onder “Maaltijden” verderop. Bij mooi weer kunnen we onze lunch buiten eten (indien nodig in een tent om beschut te zijn van de zon), met uitzicht op de zwembijver.



**We bieden een VROEGBOEKKORTING aan als je registreert vóór 15 februari 2024 – je trainingsprijs is dan €745.**

Je Nederlandstalige manual bevat informatie over de geschiedenis en culturele achtergrond van Closing the Bones, en gedetailleerde instructies en foto's van alle technieken (die allemaal ook uitgelegd en gevalideerd zijn door een osteopaat waar we mee samenwerken), theoretische uitleg bij het werk, en zelfs links naar video's van elk massage-onderdeel (zodat je hiernaar kan terugverwijzen wanneer je thuis begint te oefenen).

Je krijgt na de training ook toegang tot onze FB-groep met meer dan 650 leden waar we als trainers eventuele vragen na de training en tijdens je groei als bone closer beantwoorden, en waar je ook van elkaar kan blijven leren en inspiratie kan vinden.

**Je kan je opgeven voor deze training en je plaats reserveren** door mij te mailen ([japieetkaur@shuniya-yoga.org](mailto:japieetkaur@shuniya-yoga.org)) en een voorschot van 50% te betalen (*ik zal de betalingsgegevens per email naar je doorsturen*); de resterende 50% moet ten laatste 3 weken voor de start van de training betaald worden, i.e. 27 maart 2024. Als je na 27 maart inschrijft, betaal je het volledige bedrag ineens. (opgelet: Je verliest de vroegboekorting als je tegen 27 maart de resterende 50% van je bedrag niet betaald hebt, en moet dan het volledige bedrag betalen, dus noteer de datum!)

## ***Annuleringen***

\* *Annuleringen tot 3 weken voor de start van de training* – Als je moet annuleren en je kan iemand anders vinden om je plaats over te nemen, dan wordt je trainingskost terugbetaald minus 10% boekingskosten. Als je *niet* iemand anders kan vinden voor je plaats, dan wordt de initiële 50% (het voorschot) niet terugbetaald, enkel de 2de helft indien je die al betaald zou hebben. (als ik een wachtlijst heb en iemand van de wachtlijst je plaats wil overnemen, kan ik ook de trainingskost minus 10% boekingskosten terugbetalen – ik probeer flexibel te zijn in deze gevallen).

\* *Bij latere annuleringen* (binnen 3 weken voor de start van de training), zijn *alle* kosten *niet-terugbetaalbaar*.

Als de training geannuleerd moeten worden van mijn kant, dan worden alle trainingskosten natuurlijk volledig terugbetaald.



## ***Accommodatie, maaltijden, & hoe hier te geraken.***

- ***Accommodatie***

Het is mogelijk om met je eigen tent op Schopboshoeve te kamperen aan €15 per nacht. Laat me in dit geval iets per email weten bij je registratie (of je kan me nadien ook nog mailen).

Je kan natuurlijk ook in de omliggende steden of gemeenten (Leuven, Mechelen, Heist-op-den-Berg, ...) accommodatie boeken.



- **Maaltijden**

Vanessa – de gastvrouw op Schopboshoeve – biedt **elke middag verse (vegetarische) soep met zuurdesembrood** aan als lunch – dit kan je aan €7pp per dag bijbestellen en ter plaatse betalen. Heb je andere diëtaire noden (veganistisch, glutenvrij, ...) of allergieën, contacteer haar dan even rechtstreeks via [info@schopboshoeve.be](mailto:info@schopboshoeve.be) voor alternatieven.

**Water, koffie, thee en versnaperingen tijdens de pauzes zijn inbegrepen.**

Als je blijft overnachten in je tent, kan je de keuken gebruiken om ontbijt en avondmaal te maken.



- **Hoe hier te geraken?**

- *Per auto:* het adres is Grensstraat 36, 2580 Grasheide, Putte. Het is aangeraden om in Google maps best SCHOPBOSHOEVE in te typen i.p.v. het adres, omdat de ene kant van de straat in Vlaams-Brabant ligt en de andere kant in Antwerpen – GPS kan daardoor blijkbaar wat tegenspartelen).
- *Per openbaar vervoer:* het dichtstbijzijnde treinstation is Heist-op-den-Berg. Schopboshoeve is niet per bus bereikbaar, maar vanaf het station kan je een taxi nemen. Op vrijdagochtend (de start van de 4-daagse) kunnen we eventueel ook een carpooling pick-up aanbieden naar Schopboshoeve, maar niet op de andere ochtenden (maar je kan eventueel met een andere trainee een carpool proberen te regelen).

### **Rebozo's**

Voor Closing the Bones werk gebruiken we Mexicaanse rebozo's – ik importeer deze al heel wat jaren rechtstreeks uit diverse streken in Mexico en werk hiervoor samen met verschillende weverscoöperatieven van traditionele families waar de hele familie (3 generaties steeds) mee in dit werk betrokken is. Alle rebozo's waar we mee werken, zijn 100% Mexicaans katoen, ter plaatse gekleurd met plantmateriaal, en op traditionele wijze op 'pedal looms' & 'back strap looms' geweven.



### *Alternatieve training opties*

Ik heb voor 2024 momenteel geen andere trainingsdata in België gepland, maar je hebt wel de kans om in Engeland op diverse andere data en diverse locaties een training bij me te volgen: <http://www.shuniya-yoga.org/trainings/> geeft een lijst voor alle data & plaatsen die momenteel vastleggen. Je kan me ook contacteren om op de hoogte te blijven van nieuwe trainingen, je kan je bij me aanmelden voor mijn nieuwsbrief, OF je kan me contacteren als je zelf een training zou willen organiseren: [japjeetkaur@shuniya-yoga.org](mailto:japjeetkaur@shuniya-yoga.org)

### *Training Facilitator – Wie ben ik?*

Ik ben dr. Japjeet Rajbir Kaur (° in België als Nele Bemong, maar sinds 2012 gebaseerd in Leicester, Engeland). Ik behaalde mijn doctoraat in 19<sup>de</sup>-eeuwse literatuur en literatuurstudie aan de K.U.Leuven en werkte meer dan een decennium in de academische wereld (K.U.Leuven & Penn University in Philadelphia, US) voor ik in 2011 mijn academische carrière vaarwel zei en het roer volledig omsloeg. Ik begon in 2008 al yoga te geven, maar sinds 2012 werk ik voltijds als yoga leraar, holistisch therapeut, coach en trainer.



Ik ben Kundalini Yoga & Yin Yoga teacher, ik heb meer dan een decennium lang jaarlijkse vrouwenretreats en vele vrouwencirkels gerund, en mijn passie om met vrouwen te werken leidde me 9 jaar geleden tot Closing the Bones. Sinds meer dan 6 jaar ben ik ook een Closing the Bones trainer voor Engeland en Europa. Mijn passie richtte mijn focus in vele andere domeinen van mijn werk (yoga, voedingskunde, aromatherapie, kruidengeneeskunde) naar diverse en gevarieerde aspecten in het leven van vrouwen en naar 'womb work': ik werk veel rond vruchtbaarheidsproblemen, PCOS, endometriose, pijnlijke bloedingen, en seksueel zowel als geboortetrauma. Ik geef ook zwangerschapsyoga, postnatale yoga en baby yoga en ben een zwangerschaps- en postnatale doula. Naast Closing the Bones ceremonies en Rebozo massages geef ik ook Restoratieve massages (en train ik anderen in dit werk), en ik werk ook als gezondheids- en voedingscoach, life & yoga coach, en aromatherapeut (met mijn eigen aanbod in zelfgemaakte organische verzorgingsproducten). De voorbije 7 jaar (2017-2023), kende ThreeBestRated me hun 'Badge of Excellence' toe als 'Best Business of the Year' voor de categorie 'Yoga Classes in Leicester', wat getuigt van de consistente kwaliteit van mijn werk. GHP kende me hun award toe als 'Yoga School of the Year 2020 – Leicestershire' en ik ontving de Central England's Prestige Awards als 'Yoga Studio of the Year' 2021-2022, als 'Yoga Specialist of the Year' 2022-2023 én als 'Specialist Yoga Studio of the Year' 2023-2024. Je vindt meer info over mij op mijn website: [www.shuniya-yoga.org](http://www.shuniya-yoga.org).