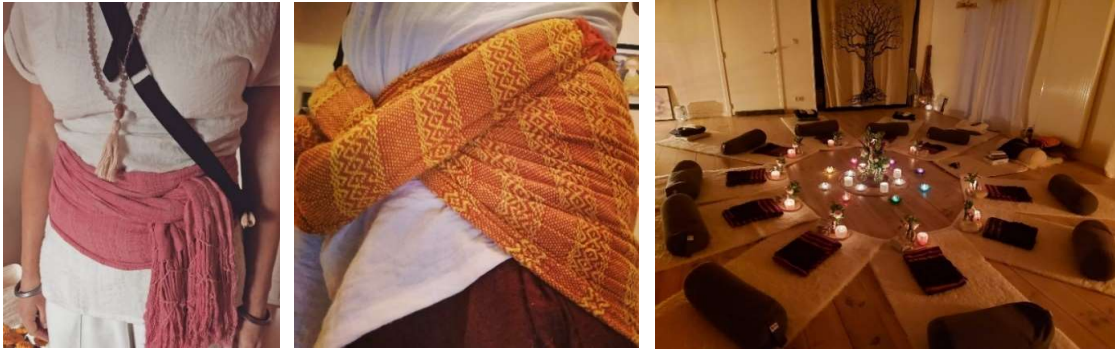


Workshop Rebozo Zelf-Massage & Zelf- Omzwachteling in Vrouwencirkel

Donderdag 18 april 2024, 18.30-21.30

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



Kom met ons mee op deze prachtige ontdekkingsreis in hoe je met Rebozo's – handgewoven Mexicaanse katoenen sjaals – bijzonder diep voedend op jezelf kan werken, 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 – , gedragen door het weefsel van de Rebozo's, Faja's ('womb belts') en van sisterhood.

Wij voorzien Rebozo's en Faja's voor je om mee te werken (na de workshop kan je eventueel ook een rebozo of faja voor jezelf aankopen als je dat wil).

Tijdens deze workshop:

- werken we op het bindweefsel (fascia) en maken we de emoties los die hier vastzitten;
- verwarmen en masseren we in het bijzonder de spieren van nek, rug en benen, en leer je hoe je daar spanning kan loslaten via rebozo-werk, om zo terug diepe ontspanning in de spieren te ervaren;
- werken we op het lymfesysteem (en op de schaamte en schuldgevoelens die daar worden vastgehouden);
- leer je hoe je gemakkelijk kan schakelen van sympatisch naar parasympatisch zenuwstelsel, en hoe je op de vagus nerve kan werken;
- werk je op het volledige meridiaansysteem (met specifieke aandacht voor blaas, nier, maag, lever en galblaas meridiaan);
- leer je hoe je adrenaline-afzetsels op de heupen kan losmaken;
- werk je op de ligamenten van baarmoeder en bekken (om zo de baarmoeder weer in alignment te brengen, en pijnvrije bloedingen te ervaren).

Nadat we via de Rebozo zelf-massage intern dingen diep in beweging hebben gebracht en gestagneerde energie en emoties zijn beginnen loslaten, zullen we onszelf lichaamsdeel per lichaamsdeel omhullen met rebozo's. Op die manier kunnen we 'space holden' voor onszelf, kunnen we een veilige ruimte voor onszelf creëren, kunnen we wat zich aandient laten helen... Ik zal je leren hoe je je hoofd kunt omwikkelen (en zo de schedelbeentjes opnieuw in alignment kan brengen), alsook de schouders, torso, ribben, buik en heupen.

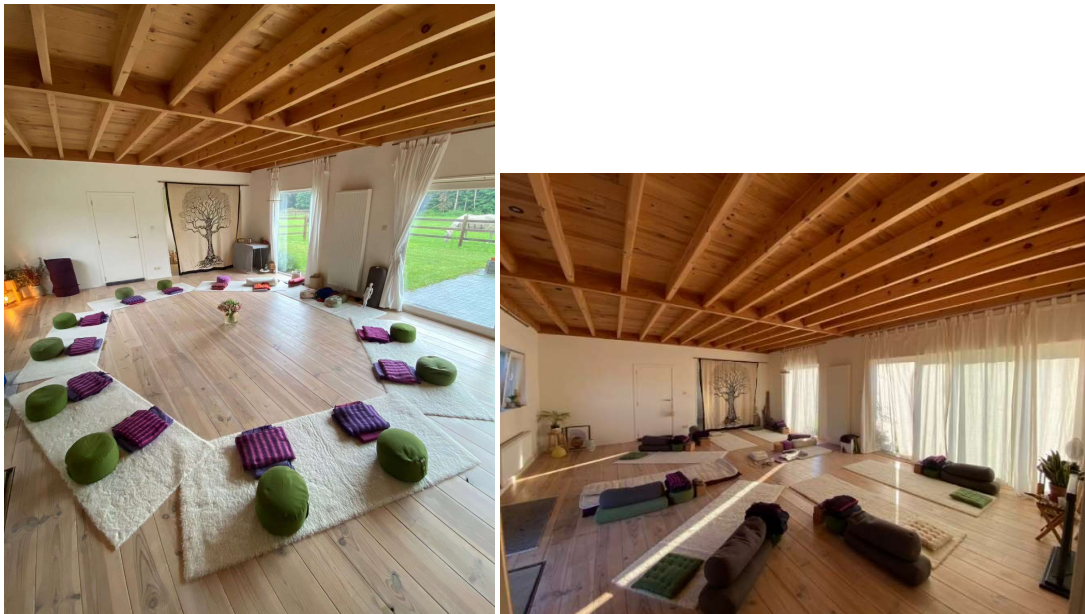
We zullen speciaal aandacht besteden aan de heupen – die plaats waar veel ancestrale, voorouderlijke patronen en familiepatronen vastgehouden worden of vast zijn komen zitten – , en ik zal je enkele hands-on massagetechnieken aanleren voor buik en heupen, zodat je via de zelf-massage spanning kan beginnen loslaten in het bindweefsel in de buik en op de heupen (de adrenaline deposits die daar vastzitten doen het je letterlijk 'op je heupen krijgen'). Ik leer je ook aan hoe je te gespannen ligamenten van baarmoeder en bekken kan ontspannen en je zo je baarmoeder opnieuw in alignment kan brengen (belangrijk voor pijnvrije bloedingen en voor een vlotter baren van je kind), en hoe je ervoor kan zorgen dat deze ligamenten in de toekomst niet opnieuw opspannen.

Je leert ten slotte ook enkele stretches die je met rebozo's kan doen (en die je ook in yoga (lessen) kan gebruiken).

We openen en sluiten met passende meditaties.

Geen voorafgaande kennis of ervaring vereist. Zwangere vrouwen zijn welkom.

De groep wordt bewust klein gehouden met max. 16 mensen. Een aantal onder hen zullen de rest van het weekend ook nog bij ons doorbrengen voor een volledige opleiding in Rebozo & Closing the Bones werk.



De workshopruimte

Trainingskost & Registraties

Je bijdrage voor deze avond (incl. water, thee en versnaperingen) is €70.

Je kan je opgeven voor deze bijzondere avondworkshop en je plaats reserveren door mij te mailen (japjeetkaur@shuniya-yoga.org) – ik zal je dan de betalingsgegevens per email doorsturen.

Annuleringen

* *Annuleringen tot 3 weken voor de start* – Als je moet annuleren en je kan iemand anders vinden om je plaats over te nemen, dan wordt je inschrijvingsbedrag terugbetaald minus 10% boekingskosten. Als je *niet* iemand anders kan vinden voor je plaats, dan krijg je 50% terugbetaald. (Als ik een wachtlijst heb – in het geval we volgeboekt zijn – en iemand van de wachtlijst je plaats wil overnemen, kan ik ook in dit geval het volledige inschrijvingsbedrag minus 10% boekingskosten terugbetalen – ik probeer flexibel te zijn in deze gevallen).

* *Bij latere annuleringen* (vanaf 3 weken voor de workshop), zijn *alle* kosten *niet-terugbetaalbaar*.

Als het weekend geannuleerd moeten worden van mijn kant, dan worden alle kosten natuurlijk volledig terugbetaald.

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 dichtsbijzijnde 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 & faja's – wij bieden alle materiaal aan om mee te werken tijdens de workshop zelf

Ik importeer deze al heel wat jaren rechtstreeks uit diverse streken in Mexico en werk hiervoor nauw samen met verschillende weverscoöperatieven van traditionele families waar de hele familie (3 generaties steeds) telkens 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.



Workshop 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^{de}-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.


(Engelstalige) feedback van deelnemers aan eerdere Rebozo Workshops

“Thank you for a magical morning. I enjoyed every minute.”

“Thank you for such a brilliant session. Wonderful way to start the day!”

“Thank you everyone, I felt really connected. hope to do this again! Sign me up for the next one!”

“I feel whole and I feel complete, thank you for this :) goodnight everyone it was really nice seeing everyone, this is so beautiful!”

“Thank You for this, feeling really goooood... Just want to get myself ready for bed now and feel how I feel when I wake up... ”

“I loved how you have developed the whole sequence into a self-rebozo-massage. And when you teach it's very obvious to me that your teaching is grounded in a lot of experience (experience not just in rebozo work).”

“Thank you Japjeet, again it was so lovely this second time round. I had a lot of emotional and physical release. Grounding. I realise how much I should wrap myself regularly, bringing me back to myself, my center, in a safe space, containing and closing. With work and family and friends as a woman I give a lot, being open. This wrapping and selfcare just gives such an important counterbalance.”

“Thank you - I loved it just as much this second time - great using my new manta. Thank you all lovely ladie, have a nice day. Xx”

“Thank you so much, it was brilliant and very helpful! Thank you Japjeet, you are fab and thank you everyone! Have a great day”

“Thanks a lot! It was really interesting to do these techniques on myself. Definitely want do this more often ... Was lovely connecting xx”

“Thank you Japjeet - it was lovely - hope to join your future sessions.”

“Thank you Japjeet! You're perfect holding the space.”

“I really enjoyed the beautiful workshop this morning. At first I felt a-bit out of place because I thought it would be focused towards people who had experienced more than a period but I

felt very very connected by the end of it. It's so beautiful and amazing to be in touch with what our ancestors have to offer and I'm so grateful to be able to learn more."

"Really enjoyed the workshop again today & was amazed with what came up for me this time. Felt a deeper connection, thank you xx"

"I was really surprised that it feels so relaxing to massage myself with a rebozo. Definitely to be repeated, thank you!"

"The workshop today was inspirational and if you were to repeat it again in July/August on a Sunday morning I would love to join. Meanwhile I hope to be able to purchase a Rebozo from you! I am post-menopausal and feel really connected to share this information with other older women who may feel they have lost their youth and have not yet come to terms with their wisdom as older women. I don't always feel society nourishes these women and they become invisible. Their wealth of experience and their depth of wisdom is so important and it feels as if the skills you taught us this morning could be the nourishment that is so needed. I am a KY teacher and work also with those affected with Dementia, a seva project supported By GRDP. I wonder if there is a way that these skills can be adapted for this group? I feel very inspired and want to thank you so much."

"Japjeet! What a fabulous Red Tent. You wouldn't believe how much of a release I had afterwards, I cried so intensely..."

"This really resonates with me as someone who gave birth in February as well. It's the first time my womb has felt secure and centred since the birth! Thank you x"

"This is my new favourite self-care technology."

"I loved the way it made my body feel, and was feeling irritated at the start, that's gone. thank you never thought to use cloth in this way, though have had a massage like this but I never knew much about it, but it felt so good."

"This makes me feel like I've been reborn. I've been trying to come to my true self through Kundalini Yoga too and I finally do feel with this work like I have found myself as a young woman."

"Again, that really resonates with me [the wrapping] in terms of pregnancy and labour - I felt like I absorbed so much societal rubbish about my body and that it hasn't had anywhere to go - I think what we call postnatal depression might just be that there's so much [good and bad] that's been absorbed by the pregnant and labouring body but very little space to release it, culturally, in the fourth trimester..."

"All very healing and soothing. thank you 🙏"

"Thank You Japjeet, again, for all this! Also to all of you for being here and sharing, straight from your heart! Lots of love to all of ya, beautiful Women."

"Thank you Japjeet for this, it was so wonderful! It was great being in community with all of you ladies."

"Thank you for such an informative and nurturing evening x"

"Grateful for this evening, this sharing and connecting ! enjoyed it very much ! Thank you Japjeet, again for sharing your wisdom, Always great listening to you ! Thank you all for meeting together ! Bless you all, take care !"

"For me, beforehand I felt unloved & yearning for the love of something/ someone. It was wonderful to love myself for a short time. Feeling held & accepted."

"We loved it, thanks so much - really learnt a lot, thank you Japjeet it was gorgeous."

"Indeed the feeling of being held was also for me very strong and nurturing ! Loved the connection to my heart while being wrapped!"

"Thank you Japjeet and everyone, what a beautiful practice to share, goodnight."

"I'm still processing. Thank you so much for this. I'll write to you once I know what to say. Really looking forward to the training and to my own bone closing."

"I've so enjoyed this - it's been so provocative and fulfilling. Off to bed now - thank you, Japjeet and everyone for a truly beautiful evening xxx"

"This is powerful, beautiful and enlightening... I feel empowered, thank you Japjeet ji always."

"Thank you so much it has been very helpful."

"Wonderfully nurturing evening, thank you Japjeet xx"