

Rust in je brein en je lijf



Wat?

Gedurende 4 groepssessies laten we je kennismaken met lichaamsbewustzijn, je relatie met je eigen lijf, verstillings- en voedende oefeningen voor je lichaam en geest.

Voor wie?

Jongeren 14+

Wanneer?

4 sessies telkens van 17.15 - 18.45u
1 dinsdag en 3 maandagen:
11/3, 17/3, 24/3 en 31/3

Locatie: De Bres, Veurnestraat 15 te Poperinge

Prijs

Gratis!

Info

ruth.kaesteker@tschildpad.be
sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Leer je brein en
lichaam tot rust te
laten komen

Ruth Kaesteker
Sofie Vanderhaeghe

WINGG

Deelnemers aan het woord ...

"Ik leerde om vanuit liefde en mildheid naar mezelf te kijken."

"Een moment van rust."

"De oefeningen vormen een startpunt om deze ook thuis verder te doen."

"Een vriendelijke initiatie in het in contact komen met jezelf, dichterbij je gevoel te komen en te zakken in je lichaam."

"Variatie in oefeningen."

"Ik leerde om terug meer in mijn kracht te komen."



tinyurl.com/rustinjebreïn
www.tschildpad.be