

NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



Tijd en ruimte om op adem te komen
via Eutonie - zacht lichaamswerk
van 21 augustus tot 25 augustus 2017

We werken vanuit gerichte aandacht en gewaarwording. Met de zachte lichaamsgerichte oefeningen stemmen wij symbolisch af op het zomergebeuren, op het tot bloei komen van binnen uit.

**Aandacht voor
vertragen ...**

Eutonie vraagt geen voorkennis en is toegankelijk voor iedereen. De meeste oefeningen gebeuren liggend op de mat. Dezelfde principes worden ook toegepast vanuit zithouding, al staande en al bewegend.

Stil staan ...

We werken vooral binnen maar zoeken ook – als het weer het toelaat – even contact met de natuur in de tuin. Het is makkelijk oefenen met losse kledij. Ook een warme trui en sokken zijn wenselijk.

Even alleen maar Zijn ...

We voorzien elke dag twee Eutonie sessies per namiddag onderbroken door een korte pauze en een afrondende sessie op vrijdagvoormiddag. Op donderdag voormiddag voorzien we ook de kans om op een creatieve manier stil te staan bij je eigen proces.

**Opfrisbeurt van je hele
Zijn ...**

Wij nodigen je uit tot respect voor je eigen mogelijkheden/begrenzingsen en tot vriendelijke aandacht voor wat de oefeningen bij je teweegbrengen in lichaam én geest.

Deze specifieke week o.l.v. Trees Duym, Eutonie pedagoge, kadert binnen de werking van het Namaste-huis. Er is voldoende tijd en ruimte om te rusten, elkaar te ontmoeten, te ontspannen, te genieten. Fiets- en wandelroutes zijn beschikbaar, fietsen kan je uitlenen.

Voor meer informatie en/ of inschrijving : namaste.vzw@skynet.be, 09 371 58 20
www.namaste-huis.be