

NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



**Themaweek:
Klank- en stemwerk
van 13 augustus tem. 17 augustus 2018**

Herontdek je eigen kracht.

Via een vrije ademhaling en de zangstem te komen tot vrijheid,
het ervaren van schoonheid, authenticiteit en krachtig in het
leven staan.

Via laagdrempelige oefeningen kom je als mens vanzelf in de
juiste opgerichtheid, verticaliteit en plaatsing van de stem.
Je vindt aansluiting op je krachtbron en alles kan gaan klinken
zoals het in je potentie ligt.

Hilda vindt het heel boeiend om mensen hierin te begeleiden.

Het proces wordt opgebouwd gedurende deze week.

Het wordt als bevrijdend ervaren.

Iemand getuigt: 'Het is alsof je een innerlijke douche neemt!'

Kunnen zingen, of hierin ambities hebben, is niet nodig.

Deze week kadert binnen de werking van het Namaste-huis.
Ze staat open voor iedereen die bewust op ontdekking wil gaan,
in respect voor de eigen mogelijkheden en begrenzingen.
Steeds indachtig dat je ... 'in elk proces alleen kan vertrekken
van op de plek waar je je op dat moment bevindt' ...
Minder geschikt voor mensen die momenteel weinig energie
hebben en voor wie teveel decibels te belastend kan zijn.

Hilda Schoupe, adem- en stemcoach, begeleidt deze week van
maandag t.e.m. vrijdag.

We voorzien ook een creatieve activiteit.

Zelfzorgoefeningen worden aangeboden.

Voor meer informatie en/of inschrijving neem contact op met
het secretariaat: 09 371 58 20, namaste.vzw@skynet.be