

# NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



Tijd en ruimte om op adem te komen  
via Eutonie - zacht lichaamswerk  
van 12 tot 16 augustus 2019

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 van maandag tot en met donderdag twee Eutonie sessies per namiddag onderbroken door een korte pauze. Wij voorzien ook de kans om op een creatieve manier stil te staan bij je eigen proces.

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

We 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](mailto:namaste.vzw@skynet.be), 09 371 58 20  
[www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)