

# NAMASTE - HUIS

*een plek om op adem te komen*



## Tijd en ruimte om op adem te komen via Eutonie - zacht lichaamswerk van 9 december tot 13 december 2019

We werken vanuit gerichte aandacht en gewaarwording. Met de zachte lichaamsgerichte oefeningen stemmen wij symbolisch af op het wintergebeuren. Een uitnodiging om ook als mens even mee te gaan in deze beweging.

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. Het is makkelijk oefenen met losse kledij. Ook een warme trui en sokken zijn wenselijk.

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

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.

**Bijna hartje winter  
De natuur komt tot rust  
Verstild tot de essentie  
Leven bewarend  
Voedend  
Wachtend om herboren te worden**

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)