

NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



Lente-tijd : ruimte om op adem te komen
via Eutonie - zacht lichaamswerk
van 29 april tot 3 mei 2019

**nieuw
leven**

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

buiten ons

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

in ons

Wij 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.

**nieuw
leven**

We voorzien van maandag tot en met donderdag 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 het eigen proces.

welkom

Wij nodigen iedereen uit tot vriendelijke aandacht voor wat de oefeningen teweeg brengen in lichaam én geest en tot respect voor ieders proces.

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 men uitlenen.

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