

NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



eutonie

je lichaam bewonen en in de wereld aanwezig zijn

Van 21 augustus tot en met 25 augustus 2023

Om kennis mee te maken of om op te frissen !

Het woord 'eutonie' komt van het Griekse eu-tonos, en betekent 'flexibele spanning'. Deze **vitale levenskracht of spankracht** is werkzaam in elk levend organisme en zorgt ervoor dat we kunnen handelen en ons kunnen aanpassen in velerlei situaties.

De oefeningen zijn eenvoudig en haalbaar. Er is geen voorkennis vereist. Met de eutonie -basisbeginselen exploreren we verschillende lighoudingen, op een matje en de grond, en geven we aanzetten naar rechtop staan en bewegen. We geven aanzet om de sensibiliteit van je huid en diepere weefsel van spieren en botten te wekken, Je leert omgaan met je spanning, vermoeidheid, pijn of ongemak. En je leert aandacht geven aan je eigen lichaamsbesef zodat je gewaarwordingen zich kunnen verdiepen en verruimen.

www.eutonie.info - www.eutonie.org

We werken in een kleine groep, max 6 deelnemers. Voorzie je van gemakkelijke, warme kledij en sokken, een éénpersoons-laken voor op het matje.

Deze specifieke week o.l.v. Marleen Polfliet, eutonie-pedagoge ^{ves}, 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, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat. Veldestraat 57, 9850 Deinze - 09/371 58 20 of info@namaste-huis.be

*Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'
www.namaste-huis.be.*