

# NAMASTE - HUIS

— een fliek om op adem te komen —

## eutonie

je lichaam bewonen en in de wereld aanwezig zijn

**Van 16 december tot en met 20 december 2024**

**Om kennis mee te maken of om op te frissen !**

**Bijna hartje winter**

**De natuur komt tot rust**

**Verstild tot de essentie**

**Leven bewarend**

**Voedend**

**Wachtend om herboren te worden**

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 houdingen, liggend op een matje en de grond, zittend en rechtopstaand. We nodigen uit naar bewegingen die aanzetten om de sensibiliteit van je huid en diepere weefsels van spieren en botten te wekken ... Je leert omgaan met je spanning, vermoeidheid, pijn of ongemak. En aandacht geven naar je eigen lichaamsbesef om gewaarwordingen te verdiepen en te verruimen.

[www.eutonie.info](http://www.eutonie.info) – [www.eutonie.org](http://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, en 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](mailto:info@namaste-huis.be)*