



praktijk 'De Ruimte'
www.praktijkderuimte.be



'aasem' vzw
www.aasem.be

'Ademen & Anders Bewegen'

*Een vorming om in contact te komen met
'de taal van je lichaam...'*

Tijdens deze vorming reiken we technieken aan die je kan toepassen in je dagelijks leven om de energiebalans in jezelf te herstellen.

Je leert je lichaams- en adembewustzijn te verruimen.
Je wordt rustiger en kunt beter bij jezelf blijven.

We maken een reis door de 'chakra's', de energiecentra van de mens. Dit doen we met een mix van eenvoudige oefeningen, gebaseerd op emotioneel en energetisch lichaamswerk, adem- en stemwerk, meditatie en mindfulness, dans- en bewegingsleer.

Deze vorming bestaat uit 8 avonden van telkens 2,5 uur.



*Leef je eigen unieke lijf
en breng 'balans en harmonie' in jouw leven...!*

Data OUDENAARDE - Woensdagen -

01/02, 08/02, 15/02, 29/02,
07/03, 14/03, 21/03 en 28/03

Plaats: 'Praktijk voor Oorspronkelijke Levenskunst' Hekkebrugstraat 10, 9700 OUDENAARDE
(Leupegem) www.oorspronkelijkelevenskunst.be

Data AARSCHOT - Donderdagen -

02/02, 09/02, 16/02, 01/03,
08/03, 15/03, 22/03 en 29/03

Plaats: Cultureel Centrum 'Het Gasthuis' Gasthuisstraat 22, 3200 AARSCHOT
www.ccgasthuis.be

Start: 19.30u

Kostprijs: 135 euro voor de 8-avondenreeks.

Begeleiding: Nadine Dernaucourt & Nancy Huybrechts

Info & inschrijvingen:

Vorming Oudenaarde:

Nadine 0493/50.49.49. - info@praktijkderuimte.be

Vorming Aarschot:

Nancy 0474/29.31.18. - nancy@aasem.be

*Wij willen je graag helpen ervaren
dat je beweegt, dat je ademt, dat je leeft,
dat je een creatief wezen bent... en dat je er helemaal mag zijn !*

*Met liefde,
Nadine & Nancy*