

“Healing Movements”



Ben je benieuwd naar wat **bewegen** met je kan doen? Hoe dansen een invloed heeft op je **mentale gezondheid**?

Soms kan het moeilijk of ongemakkelijk zijn om ons verbaal uit te drukken. In danstherapie wordt beweging gebruikt als therapeutisch hulpmiddel. Het kan je helpen om contact te maken met je lichaam en je emoties uiten zonder woorden te gebruiken. Hierbij is geen danservaring vereist om te genieten van danstherapie.

Donderdagavond telkens van

18u tot 20u

Data: 13/03, 20/03, 27/03, 3/04
en 10/04

**Locatie: Ierse
Predikherenstraat 80,
3000 LEUVEN**

VOOR WIE

Voor iedereen die door middel van beweging en muziek, op een creatieve manier emoties wil uiten.

BEGELEIDING

Brenda Anyango

Psychologe en danser

Sanne Tollebeek

Psychologe, psychotherapeut
en danser

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

hm.healingmovements@gmail.com

Eerste individuele sessie op brenda@sema-nami.com en de eerste 2 uur per groeps sessie.

