

“Healing Movements”



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

Tijdens de **verdiepende** reeks ‘Healing Movements’ maken we opnieuw via beweging, muziek en stilte verder kennis met wat ons lichaam ons wil zeggen en hoe het ons kan helpen in ons dagelijks leven.

Wij gaan een zelf-zorgende, compassievolle & creatieve houding aanleren waarin wij op een; niet veroordelende manier, en zonder verwachtingen getuige van onszelf en de ander kunnen zijn.

Ook train je op een specifieke manier in het loslaten en overgeven aan bewegingen en lichaamssensaties.

Op die manier wordt je lichaamsbewustzijn en lichaamsgevoel versterkt en dit kan een positief effect hebben op je zelfwaarde.

Donderdagavond telkens van

17u tot 19u

Data: 24/04, 1/05, 8/05, 15/05,
22/05, 29/05 en 5/06

Locatie: WGC CALEIDO
SLACHTHUISLAAN 1, 3000
LEUVEN

VOOR WIE

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

BEGELEIDING

Brenda Anyango

Psychologe en danser

Sanne Tollebeek

Psychologe, psychotherapeut
en danser

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

hm.healingmovements@gmail.com brenda@sema-nami.com

Eerste individuele sessie is gratis. Daarna 2,5 euro per groeps sessie.