

Me Time,

We leven nu eenmaal in een maatschappij dat veel energie vraagt.

Daaronder verstaan we "Presteren, er goed uitzien, iedereen tevreden stellen en ons eigen vergeten".

Het is goed eens stil te staan bij jezelf en de vraag te stellen, wil ik het op een andere manier doen?

Het rustiger aan doen, een uurtje tijd voor mezelf besteden.

Dan raad ik je deze workshop aan, bewegen, relaxen, ademhalingstechnieken aanleren en leren mediteren, kennismaken met je lichaam naar binnen gericht.

Ik ga van start op dinsdag 14/1 telkens van 14u tot 15u

De les bedraagt €9, breng een mat en deken mee.

Je kan telkens instappen.

Welkom,

Martine