

Locatie van de groep

De groep gaat door in:

Academie voor Muziek, Woord en Dans

Ruwaal 14/15
1850 Grimbergen

(naast CGG Grimbergen)

Gratis parkeren achter de gebouwen.

CONTACTGEGEVENS

CGG Ahasverus vzw
vestiging Grimbergen

Tine Van Doren

Ruwaal 12
1850 Grimbergen
02 80 101 80
tine.vandoren@ahasverus.be
www.ahasverus.be



Beweeg & beleef
je lichaam

PRIVACY POLICY

Heb je vragen over de manier waarop we met je persoonlijke info omgaan? Wat bewaren we? Hoe lang?

Kijk op de website, daar vind je onze privacy policy. Voor meer informatie kan je ook steeds terecht bij onze Functionaris voor Gegevensbescherming via DPO@ahasverus.be.



Voor wie?

- Ben je 18+?
- Heb je zin om op een eenvoudige manier op muziek te bewegen?
- Wil je stilstaan bij de verbinding tussen lichaam en geest?
- Heb je nood aan wat tijd voor jezelf en ontspanning?

Dan is dit aanbod iets voor jou!

Dit is geen therapiegroep. We focussen niet op persoonlijke problemen.

Danservaring is niet nodig.

Wat doen we?

Via beweging en geleide oefeningen op muziek creëer jij meer verbinding met je lichaam en geest.

De bewegingen zijn natuurlijk en eenvoudig. We gebruiken het hele lichaam en werken op blote voeten.

We doen in dit in kleine groep (max 8 personen).

Waarom?

Bewegen en beleven van je lichaam met Nia als ingangspoort is een vorm van bewegen met respect voor de grenzen van ieder uniek lichaam.

Nia staat voor Neuromusculaire integratie; de actie die lichaam en geest verbindt.

Met plezier train je je lichaam in souplesse, kracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen.

Het is thuiskomen in je lijf en contact maken met wie je echt bent en bewust worden van hoe je in je vel zit.

Praktisch

Data

2x een reeks van 4 sessies.

Je kan inschrijven voor 4 sessies of direct voor 8 sessies.

Reeks 1: 2, 9, 16 en 23 oktober 2024.

Reeks 2: 6, 13, 20 en 27 november 2024.

Telkens van 10u tot 11u30.

Voor meer informatie kan je contact opnemen via mail of telefoon.

Prijs

€ 4 of 11 per sessie (afhankelijk van inkomen).

Locatie

Academie Muziek, Woord en Dans
(adres zie achterkant)