

ZipZen Mentastics® Workshop in Qi-fit

Indachtig Ontspannen Bewegen - De rug



Na de verdieping van de weldadige basis Mentastics geven we extra aandacht aan Mentastics bewegingen voor de **rug**.

We maken kennis met de **ruggengraat**, je core waarmee alles is verbonden in je lichaam

We leren eenvoudige, moeiteloze bewegingen om je rug soepel en vrij te houden. Een zachte, flexibele rug houdt je jong!

We geven extra aandacht aan hoe **jouw rug goed te gebruiken om klachten en pijn te voorkomen. ook tijdens je dagelijkse activiteiten.**

We sluiten af met een **meditatie** uit de "Book of Secrets" voor de rug.

Zondag 8 oktober

Tijd: 10.00. – 16.00 uur - Ontvangst: 9.30 uur

Plaats: Qi Fit - Kruispad 7, 4891 RJ Rijsbergen.

Facilitator: Satsavya Mertens - Ervaren Trager® en Mentastics Practitioner

Bijdrage: 75 euro inclusief koffie/thee met gezond lekkers en soep.
Boterhammetjes zelf meenemen

Opgeven: lian.roovers@outlook.com - Tel: 076-5961124

Mentastics kan je leven een bijzondere nieuwe ervaring geven:

Hoe het kan zijn: zachter, lichter en met de helft van de inspanning - onnodige spierspanning en stress maken plaats voor de ervaring van lichtheid, vrijheid, zachtheid en gemak!

Satsavya is beschikbaar voor Individuele Trager sessies op vrijdag 6

en zaterdag 7 October voor Reservatie: info@zipzen.nl - tel: 0627347597

* Deze workshop komt in aanmerking voor professionals en is geaccrediteerd door VBAG en VNT.

info: www.ZipZen.nl - service

ZipZen Mentastics® Workshop in Qi-fit