

Jouw bestemming: Gezond-zijn!

Gratis proefles - 5 November tussen 10.30 en 12.00 uur



Nieuw 4 lessenblok - Mentastics start in November

Ervaar gezond-zijn in plaats van een leven in spanning, ongemak en pijn. Ontdek deze innovatieve benadering die je lichaam en geest verbindt met eenvoudige en zachte oefeningen, met mindfull bewegen en met relaxatie.

Leer weer mobiel en bewust te zijn in je natuurlijke houding dank zij eenvoudige, praktische en nuttige bewegingen, en ideeën die je welzijn snel kunnen verbeteren.

Een kostbaar hulpmiddel voor diegenen die dagelijkse ongemak ervaren, je zult de "HERINNERING" leren, een gemakkelijke en snelle methode voor heropvoeding van het onbewuste.

Satsavya geeft elkeen individuele aandacht vanaf de eerste klas om je natuurlijke houding en bewegingen opnieuw aan te leren, van top tot teen. Elke les eindigt met begeleide ontspanning. Met deze serie kun je de informatie die je elke week hebt ontvangen verdiepen en integreren in je dagelijkse activiteiten en ontspanning.

Voor wie?

Wanneer je meer mobiliteit en balans in jouw lichaam wilt ervaren, meer energie, zachtheid en gemak in de dag.

Wanneer je stress-gerelateerde pijn ervaart (De rug, de nek, de schouders.)

Wanneer je fysieke beperkingen hebt na een trauma (operatie, val of ongeluk).

Wanneer je lichamelijke klachten of beperkingen ondervindt die worden veroorzaakt door chronische ziekten zoals de ziekte van Parkinson, multiple sclerose, artritis of fibromyalgie.

Wanneer je slapeloosheid of burn-out meemaakt.

Voor atleten, dansers en muzikanten helpt Mentastics het voorkomen van blessures en verbetert de prestaties.

**"Jouw bestemming: Gezond-zijn " - lessen in Burgh - Haamstede - Data 4 lessenblok (90 min) maandag 12, 19, 26 november en 3 december tussen 10.30 en 12.00 uur.
Deelname: 4 lessen - 60 euro - losse les: 18 euro - beperkt aantal deelnemers. info en opgave: info@zipzen.nl**

Deze oefeningen en bewegingen zijn geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

*** Satsavya Mertens is een gediplomeerde, ervaren en gepassioneerde Practitioner van Trager®, Mentastics® en Hypnosis. Zij geeft lessen wereldwijd en zal aanwezig zijn in Nederland tussen 1 November en eind januari en de lente.**



***Je kan individuele
sessie boeken voor
een van de
technieken die
worden aangeboden
door Satsavya -**

***e-mail:**

info@zipzen.nl

*** Info: tel**

**0627347597 - vanaf
29 oktober**

*** Website:**

www.zipzen.nl

**Lichtheid en
vrijheid voor je
lichaam en geest!**

Welkom!