

Jouw bestemming: **In Balans-Zijn!**

NIEUW BLOK START OP 7 JANUARI - tussen 10.30 en 12.00 u

BURG - HAAMSTEDE RECREATIEZAAL Pelgrimskerk - **Platboslaan, 1**



Ervaar Rust & Balans temidden van ons volle bestaan! Ontdek deze innovatieve benadering die je lichaam & geest verbindt met eenvoudige, zachte oefeningen, mindful bewegen en relaxatie. Oude beperkingen maken snel plaats voor ervaringen als pijn-vrij-, stressvrij-, soepel, energiek en helder **Zijn. In Balans-Zijn!** Dit neem je zo mee in al je dagelijkse activiteiten.

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, rust en balans** in jouw lichaam **wilt ervaren** / Wanneer je **stress-gerelateerde pijn** ervaart (**De rug, nek, schouders.**) / Wanneer je **fysieke beperkingen** hebt na een **trauma** (operatie, val, ongeluk) / of **MS, artritis, fibromyalgie, reuma ...**

Wanneer je slapeloosheid of burn-out meemaakt.

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

"Jouw bestemming: In Balans- Zijn" - lessen in Burgh - Haamstede:

Data 4 lessenblok (90 min) maandag 7,14, 21 en 28 januari tussen 10.30 en 12.00 uur. Deelname: 4 lessen - 60 euro - losse les: 18 euro - Proefles; 15 euro -
-beperkt aantal deelnemers-

Informatie en opgave: info@zipzen.nl - 0627347597

* 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 7 februari en de lente.



Je kan een individuele behandeling boeken met Satsavya:

* Een **Trager®** behandelingen.

* Een **Individuele lessen houding- en beweging re-educatie met**

Trager/Mentastics

- Een **Individuele sessies Transformationele Hypnosis**

ZipZen: Scholing voor Body/Mind Integratie

info@zipzen.nl - 0627347597

Lichtheid en vrijheid voor je lichaam en geest!