

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

NIEUW BLOK START OP 9 JANUARI - tussen 10.00 en 11.30 u

St.Padma: Verwerijstraat, 51A - Middelburg



E r v a a r R u s t & &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 Padma - Data 5 lessenblok (90 min) woensdag 9, 16, 23 en 30 januari en 6 feb. tussen 10.00 en 11.30 uur. Deelname: 5 lessen - 80 euro - losse les: 18 euro - Proefles; 15 euro. beperkt aantal deelnemers.

info 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.

* Deze oefeningen en bewegingen zijn geschikt voor alle leeftijdsgroepen.



Je kan een individuele behandeling boeken met Satsavya:

* Een **Trager®** behandeling.

* Een **Individuele les houding- en beweging re-educatie met Trager/Mentastics**

- Een **Individuele sessie Transformationele Hypnosis**

ZipZen: Scholing voor Body/Mind Integratie

info@zipzen.nl - 0627347597

Lichtheid en vrijheid voor je lichaam en geest!