

Herfst 5 - lessenblok 2 - ZipZen Mentastics

begint op **13 Oktober** - Inloop mogelijk.



“We hervatten de lessen nu in grote ruimte met bewustzijn en in acht-neming van de voorzorg- maatregelen betreft Covid19.

Hervind je balans, kom in evenwicht, voel je lichaam, ontspan en geef also een ware boost aan je immuun systeem;

Met eenvoudige zelfhelp bewegingen, zacht en toegankelijk voor iedereen in welke conditie ook! Stress, pijn en stijfheid worden vervangen met aangename sensaties van lichtheid, zachtheid en gemak. Deze ervaringen neem je zo mee in je dagelijks leven.

In dit blok verdiepen we de basis Mentastics en geven aandacht aan de rug, knieën, middenrif.

Elke les wordt afgesloten met geleide ontspanning waarin de ervaringen worden verdiept en jouw onderbewustzijn de fijne gevoelens van gemak, lichtheid en rust zo meeneemt.

Sterk, gezond, energiek, flexibel en bewust in het leven

Jouw welzijn in jouw handen nu!

**Reeks van 5 lessen begint op 13 Oktober
tss 10.00 en 11. 30 u.**

Informatie: Satsavya - info@zipzen.nl - 0627347597

Data: Dinsdag 13, 20, 27 Oktober en 3, 10 November
Bijdrage: 5 lessenblok: 80 euro - Losse les: 18 euro
Plaats: St.Padma - Bamboezaal - Verwerijstr, 51 A - Middelburg



De bewegingen zijn zacht en zonder onnodige spierspanning, geschikt voor jong en oud. Bijzonder is dat je al gelijk na de eerste les het verschil ervaart! C.O

Voor wie?

Mentastics - ontwikkeld door dr. Milton Trager - zijn een ware ondersteuning geleden voor:

jong en oud, die klachten willen voorkomen en bereid zijn met zelf werkzaamheid hun gezondheid en immuun systeem te ondersteunen

zij die ontspannen, in balans en helder in het leven willen staan en bewegen: op de werkvloer, achter de computer, in het sporten, bij het lopen.

zij die die handvaten zoeken voor verlichting bij chronisch- en stress

gerelateerde klachten zoals rug, nek, RSI, fibromyalgie, hoofdpijn, burn- out, slapeloosheid, depressie.

zij die revalideren na een ongeval of trauma als ongekende steun om compenseren te voorkomen en om sneller te herstellen.

voor zij die met stress gerelateerde, lichamenlijk/geestelijk ongemak te maken hebben en/of chronische aandoeningen (rug, schouder, nek, knieën)

voor zij die een kwalitatieve verdieping zoeken/of blessures willen voorkomen bij het beoefenen van sport, muziek, dans, yoga, meditatie.

voor zij die werken in de zorg om te leren zorg te dragen voor hun eigen lichaam, balans te bewaren.

voor medische professionals en zij die bewegingsleer of somatic lichaamswerk onderrichten een waardevolle toevoeging; Je leert door dit ervaringsgericht proces hoe nieuwe positieve gewaarwordingen in het lichaam en in het bewegen zich zonder inspanning verdiepen. En dit kan je toepassen in jouw lessen of sessies.

Uitgebreide informatie over Mentastics:

<https://zipzen.nl/wp-content/uploads/2020/05/Mentuitlegweb-1>.



Getuigenissen

“Je leert op een speelse manier je weer bewust te worden van je lichaam en te voelen. Je leeft daardoor bewuster en met meer aandacht en je ervaart rust en ontspanning, verbinding. Daardoor ervaar ik geen moeten of vechten meer! Je wordt in dit proces op een fijne,

speelse en integere manier door Satsavya begeleid. Ik kan het iedereen aanbevelen. Carla O

“Het is bijna magisch hoe zulke gemakkelijke, lichte en simpele bewegingen als Mentastics het diepe en blijvende effect kunnen hebben dat ze hebben! Vanaf mijn eerste les bij Satsavya kon ik de veranderingen in mijn houding voelen, in de manier waarop ik loop, zit, sta ... Geweldig ook dat er geen speciale tijd nodig is om mentastics te 'be-oefenen', ik integreer het gewoon in mijn dagelijks leven. Zo gemakkelijk kan het zijn ... ” Gatha

Ik kwam naar Satsavya met slaapproblemen. Met Mentastics werd ik me allereerst bewust van hoe ik leef in mijn lichaam en dat ik zoveel onnodige inspanning in mijn spieren en botten gebruik! Nu ik sta en zit in mijn natuurlijke houding voel ik me overdag zoveel meer ontspannen en wordt slapen steeds gemakkelijker. Top! Arie de K.

Ik merk dat ik nu zelden rugpijn heb !! Dat komt zeker door mijn aandacht om weer in mijn natuurlijke houding te staan. Verder voel ik me steeds meer ontspannen in mijn kaken, omdat mijn hoofd weer zijn natuurlijke positie op de atlas heeft gevonden! Helderheid, zachtheid en toch stevigheid voelen nadat ik elke keer beweeg, is zo'n verrassing en erg leuk! Marian - Yogalerares

De Mentastics en sessies met Satsavya hebben me geleerd dat ik de tools om te ontspannen in mijn eigen handen heb. Ik leerde de manier te vinden om te ontspannen tijdens mijn uitvoeringen - (piano en viool). Super goed! Dank je. H.v Leerzen



Door omstandigheden had ik mezelf aangewend om me klein en onzichtbaar te maken. Een kromme houding was het gevolg. Als ik

in de spiegel keek wenste ik dat ik rechtop kon staan, maar HOE? Ik dacht dat ik het niet meer kon leren. Ik hoorde goede berichten over Mentastics en toen ik zag dat er open les was besloot ik het te gaan ervaren. Wat gebeurde er? Na 1 lesuur wist HOE ik rechtop kan staan. Ik leerde ervan: Als één bouwsteentje recht wordt gezet volgt de rest vanzelf!

In je rechtheid komen is in je kracht komen.

In mijn natuurlijke houding ervaar ik mijn gevoel van waardigheid. Vooral dat laatste, mijn waardigheid, dat is precies wat me nu heel goed helpt. In de groep voelde ik me opgenomen en door jou steeds hartelijk ontvangen. Dat had ik heel hard nodig. Hartelijk dank voor de mooie lessen! H. de Meyer



Na een drievoudige beenbreuk leerde ik langzaam weer comfortabel te lopen met ZipZen Mentastics. De medelevende behandeling en ondersteuning die ik kreeg was zorgzaam en zo inzichtelijk, het veranderde de manier waarop ik loop op een manier die zo zachttaardig, zorgzaam en ondersteunend was - waardoor ik kon verbinden met de schok en het trauma in het lichaam. Voor altijd dankbaar voor het oprechte medeleven en delen. Daarvoor had ik meer dan 20 sessies fysiotherapie gehad, deze aanpak was in de eerste sessie inzichtelijker dan in alle weken die ik van een 'reguliere' fysiotherapeut had gekregen. Ik heb geluk dat ik een diepte van wijsheid en begrip heb gekregen voor mijn lichaam dat me bijblijft - sterk aanbevolen! - Voor altijd dankbaar. Omar Pate



Uitgebreide informatie over Mentastics:

<https://zipzen.nl/wp-content/uploads/2020/05/Mentuitlegweb-1>.

Satsavya verzorgt individuele Mentastics lessen, Trager behandelingen en transformationele hypnosis sessies op dinsdag en woensdag in Padma.



!!! Nieuw - Vanaf 15 Oktober online ZipZen Mentasticslessen en individuele Mentasticslessen bij OSHO International Online.

Donderdag om 8 am - zaterdag om 8 am en 4pm en zondag om 8 am en 4 pm. Je kan per les boeken vanaf maandag 12 oktober - <https://booking.osho.com/>

Lichtheid, vrijheid en gemak voor je Lichaam/geest en Zijn!

www.zipzen.nl