

# Vind je eigen ritme

## Guided drawing

Verlies jij jezelf in het tempo van alledag? Loop jij jezelf regelmatig voorbij? En verlang jij ernaar om te leven op je eigen ritme?

Dan verwelkomen we jou graag tijdens onze vijfdaagse **Vind je eigen ritme**. Deze vijfdaagse is er voor wie opnieuw wil thuiskomen in zijn/haar lichaam. Om zo ruimte te maken om je eigen, natuurlijke ritme te ontdekken en te volgen.

We beginnen elke sessie met lichaamsgerichte, creatieve oefeningen om aan te komen bij onszelf en in de groep. Vervolgens ga je al tekenend op zoek naar je eigen ritme. Dit doe je door, met beide handen en je ogen dicht, op een groot papier te tekenen. Je beweegt tussen dat wat jouw aandacht vraagt en dat wat jouw lichaam nodig heeft. Op zoek naar een beweging en ritme die past bij hoe het op dat moment bij jou vanbinnen voelt. Je lichaam wijst jou de weg.

# Vind je eigen ritme

## Guided drawing

### **Begeleid door**

Ellen Stoffels - Orthopedagoog Zijn&Worden

Elien Zegers - Psycholoog Voeling

### **Praktisch**

Een vijfdaagse van 20 t.e.m. 24 juli

9u30 tot 11u30

Locatie: Zaal de Vest, Passtraat 14 te Retie.

5 tot 6 deelnemers

### **Prijs**

€12,50 voor het groepstraject.

Individuele sessie voor en na het groepstraject.

Het groepstraject wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijnspsychologische zorg.

### **Meer info en inschrijven**

[ellen@zijnenworden.be](mailto:ellen@zijnenworden.be)

[elien@voelingmetjezelf.be](mailto:elien@voelingmetjezelf.be)