

Herbronnen...

Terug naar je bron,
naar je kern, naar je
ware zelf.

Gedurende deze dag
mag je je aan een reis
verwachten in de
natuur vol relaxatie,
tips en oefeningen.
Via creativiteit en
meditatie kom je in de
namiddag tot expressie
van wie je in wezen
bent.

Stilte, tot Jezelf komen
en Verbinding maken
staan hier centraal.

Els Vijverman van
Welness Ekilibre

en

Carine Van den Stock
kunstenares

nemen je mee op een
ontspannende reis...

Els Vijverman
Carine Van den Stock

Domein à l'aise
Beverstraat 4
9550 St-Antelinks

Terug naar je bron-dag
natuurlijk en kunstig

Vertragen, Verstillen,
Tijd nemen voor Jezelf



Terug naar wie je in wezen
bent



Natuur

Onze herbronningsdag gaat door op een magische, rustgevendende locatie midden in de prachtige natuur, gelegen aan de voet van de Vlaamse Ardennen.

Rust

Genieten in het NU

Wanneer?

19 oktober 2019 van 9u – 17u

Waar?

Domein à l'aise
Beverstraat 4 – 9550 St-Antelinks

Wat mag je verwachten?

We starten met een natuurwandeling/-coaching, waar tijd genomen wordt voor het delen van informatie en inzichten rond stress-preventie en energie-opbouw. Gevolgd door heel wat praktische tips en relaxatie – oefeningen.

Tijdens de wandeling dompelen we jullie onder in o.a. de yoga maangroet, ademhalingsoefeningen, ontstressing, en natuurbeleving.

's Middags genieten jullie van een lekkere, lichte en gezonde lunch.

Na een meditatie kom je helemaal tot Jezelf en schilder je vanuit je Intuïtie jouw eigen creatie op doek, je neemt je kunstwerk mee naar huis om terug te denken aan JOUW moment.

Terwijl een deel van de groep zich creatief uitleeft, krijgt de rest een zaliq relaxerende massage. Iedereen komt aan de beurt.

Max 6 personen om echt op maat te kunnen werken.

Opvolging

Ook na deze dag laten we je niet los want we willen dit avontuur koppelen aan een opvolgprogramma via mail. Dit als stimulans de verworven inzichten vorm te geven in je dagelijks leven.

Jouw investering: 149 EUR (inclusief)

- Alle materialen
- Herbronningsboekje
- Opvolgprogramma thuis
- Gezonde lunch en zelfgebakken taart
- Jouw uniek kunstwerk
- Een heerlijke massage
- Doorlopend koffie, thee, dranken en versnaperingen

Inschrijven

carinestock@hotmail.com

info@ekilibre-online.be

of 0477/881765 (Carine)

0492/934618 (Els)

www.carinevandenstock-art.be

<https://ekilibre-online.be>