



Je lichaam als instrument voor zelfzorg

Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen

9 en 23 mei 2011

Het ervaren van lichaamsbewustzijn is essentieel om je gezond, blij en vitaal te voelen. Tijdens deze 2-daagse training ga je aan de hand van korte lezingen en vragen je eigen fysieke/emotionele/mentale patronen in kaart brengen. Door gerichte lichaams oefeningen leer je voelen hoe jouw leven zich vertaald heeft in je lichaam, je gevoelens, je gedachten, je bewustzijn, je vitaliteit. Deze oefeningen geven een fysieke en mentale ontspanning en laten je volledig tot rust komen. Door je lichaam als instrument te gebruiken, creëer je meer ruimte en beweging in je lichaam en neemt je lichaamsbewustzijn toe. Je leert je lichaam (opnieuw) aanvoelen en ervaren en dit nodigt je uit (opnieuw) te bewegen naar jouw oorspronkelijke zijn. Deze training is geschikt voor iedereen die op zoek is naar gezonde lichaams oefeningen voor versterking en verbetering van z'n energiepeil. Deze training is een boeiende ontdekkingstocht die geen enkele voorkennis vereist.

Doelgroep	Artsen, verpleegkundigen, psychologen, pastores, moreel consulenten, maatschappelijk werkers, ergotherapeuten, kinesitherapeuten, vrijwilligers, ...
Data	9 en 23 mei 2011 van 9u30 tot 16u30
Docent	Dirk Marivoet, psychotherapeut en PsychoCorporal (Bodymind) Integratie Opleider, secretaris-generaal van The International Council of PsychoCorporal (Bodymind) Integratie Trainers, directeur Intituut voor Bodymind Integratie te Gent, onderzoeker Mieke Ballinckx, verpleegkundige en Lic. Verpleegwetenschappen, lichaamswerker, vormingsverantwoordelijke Federatie
Prijs	leden 135 euro / niet-leden 165 euro
Locatie	de Zandloper, Kaasmarkt 75 Wemmel
Inschrijving	via www.palliatief.be > opleidingen > elektronisch inschrijvingsformulier
Code	LICHAAM/1011

Bijkomende vragen?

Neem contact met Mieke Ballinckx, vormingsverantwoordelijke Federatie
02/456 82 05 of mieke.ballinckx@palliatief.be