Voor aanmeldingen en info:
Ateliers Les landes
Pauline Janmaat en Maarten Verheijen
telefoon 0033 5 63 40 58 42 of 0033 6 35 97 33 02 www.ateliersleslandes.com
info@ateliersleslandes.com
informatie over de les : docent Eefje Janssen www.eefje.info
0031 6 41295871

Een hele week voor jezelf!

Een ontspannen en creatieve week voor jezelf, waarin je dichterbij jezelf komt en je bewust wordt van wie je bent en wat jouw (onbewuste) wensen in dit leven zijn.
In een kleine groep gaan we aan de slag met ontspanningsoefeningen, visualisaties, creatieve workshops groepsgesprekken en individuele gesprekken. Je leert om meer in verbinding te staan met jezelf, je intuïtie te volgen en vanuit je hart te leven.

Gun jezelf een weekje naar het Franse plaatsje Cahuzac zu vere. Genieten van de landelijke omgeving, natuur, Franse marktjes of gewoon heerlijk ontspannen met een glaasje wijn in de zon. Alles kan!

In contact met jezelf en je intuïtie.

In de hele week werken we ernaar toe dat je helemaal ontspannen bent en in verbinding staat met jezelf. Deze week draait het volledig om jou. Jouw proces en jouw reis. Je leert jezelf beter kennen en je kan makkelijk(er) bij je eigen intuïtie. Hoe deze te herkennen, in te zetten en te gebruiken.
We beginnen met individuele coaching gesprekken, ontspanningsoefeningen, visualisaties en het maken van een moodboard en wordt er duidelijk wat erbinnen

in jou leeft. Wat wil er naar buiten komen? Wat wil gezien worden? Hoe kan jij daar uiting aangeven?
Aan de hand van onder andere creatieve sessies (schilderen, tekenen, schrijven, etc.) en visualisaties, groepsgesprekken en individuele gesprekken ernaar toe werken dat jij voor jezelf kan gaan staan. Je hart kan gaan volgen.
De laatste dag gaan we intuïtief een schilderij maken die voor jou als leidraad dient voor jouw (innerlijke) reis voor als je weer thuis bent.
Ik heb er ontzettend veel zin in! Jij ook?

Benodigdheden:
Yogamatje
Dekentje
Zonnebril
Hoed of pet tegen de zon
Tijdschriften
Schrift (om voor jezelf notities in te maken)



