

Ouder Kind Yoga

Dagelijks krijgen zowel ouder als kind heel wat prikkels te verwerken. In de drukte van de dag is het soms moeilijk om qualitytime momentjes te vinden.

Ouder kind yoga kan een geschikt moment zijn om even **bewust tijd te maken voor elkaar**. Ouder en kind worden zich bewuster van hun lichaam, van wat ze voelen. Op een fijne en speelse manier komen ze **in contact met zichzelf en met elkaar**, wat leidt tot een **positief zelfbeeld, vertrouwen** en **innerlijke rust**. Je mag je **fantasie** laten stromen.

Het zijn momenten van oplading en energie, vreugde en stilte, warmte en koesteren.

Er is **geen prestatiedruk** en iedereen ervaart dat je gewoon mag zijn wie je bent!

IN DE LESSEN WORDT GEWERKT MET:

- Verschillende yogaposes
- Visualisaties/Meditatie/Mindfulness
- Verhaaltjes
- Dans & muziek
- Spelletjes
- Massage
- Tekeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Afwisseling tussen actie en ontspanning

Volg ons op: www.monimo.be
Facebook: [groepspraktijkmonimo](https://www.facebook.com/groepspraktijkmonimo)
Instagram: Zie QR code



@GROEPSPRAKTIJK_MONIMO



LEEFTIJD

1 ouder per kind van 3 t.e.m. 6 jaar

WAAR

Groepspraktijk Monimo
Mechelsesteenweg 11, 3071 Erps-Kwerps

WANNEER

2 lessen op woensdag van 17u tot 18u30

- 6 november
- 13 november

KOSTPRIJS

Deelname is gratis dankzij RIZIV-conventie ELP

WAT MEENEMEN?

- Makkelijk zittende kledij
- Kussen om makkelijk op de grond te zitten
- Dekentje

HOE INSCHRIJVEN?

Je schrijft je kind en jezelf in voor beide lessen via deze QR-code:



De lessen zullen pas doorgaan bij een minimum van 4 duo's.

Annuleren is niet mogelijk, iemand anders in de plaats sturen kan wel als je dit op voorhand laat weten.

WIE ZIJN WIJ?

Chadia De Muylder – Klinisch psychologe
Gecertificeerd kinderyogadocente
chadia.de.muylder@monimo.be



Kris Janssens – Klinisch psycholoog
kris.janssens@monimo.be



Als je ons mailt, hou dan ook je spam in de gaten.

Een training die mee wordt gefinancierd door de Vlaamse Overheid via de RIZIV-conventie voor psychologische hulp