

REIS DOOR DE CHAKRA'S
VRIJDAG 28-3 & ZATERDAG 29-3-2025



***Yoga en werken in een beeldende vorm;
het verkennen van de chakra's.***



Wat kun je verwachten?

Tijdens deze tweedaagse is het onderwerp de chakra's. Een chakra is een energiecentrum, behorend tot jouw energetische lichaam.



We doen yoga (en aanverwante oefeningen) om de chakra's te verkennen. Daarbij verwerk je jouw ervaringen in een creatieve vorm. Hiervoor heb je een oud wit- of crèmekleurig laken nodig, waar jij zelf geheel op past.



Aan het eind van de tweedaagse heb je een kunstwerk van jouw lichaam op het laken met de verwerking van jouw ervaring. We exposeren en, als je dit wilt, kun je er iets over delen.

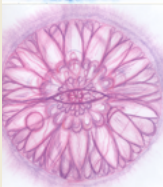


Praktisch

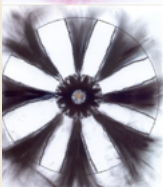
De tweedaagse is op vrijdag 28-3 van 10.00 tot 21.00 uur en zaterdag 29-3 van 8 tot 16 uur. Natuurlijk zijn er tussendoor pauzes en op zaterdag is er van 8 tot 9 uur meditatie. Hieraan kun je vrijwillig deelnemen. De kosten voor de hele tweedaagse zijn 180 euro.



Voor de maaltijden zorg je zelf. Er is een complete keuken aanwezig. De Albert Heyn is op 500 meter lopen en er is een Chinees restaurant schuin tegenover de praktijk. Voor koffie en thee wordt gezorgd.



Je kunt ook eenvoudig overnachten in onze praktijk. Je neemt dan zelf slaapspullen en toiletspullen mee. Overnachten is kosteloos.



Plaats: OLFLO, Tilburgseweg 223 4817 BD Breda
Opgeven per email, inschrijffijst of online.

ONTDEKKEN, ERVAREN, ONDERZOEKEN, YOGA & KUNSTWERK. LEUK! DOE JE OOK MEE?