
BEWEGEN ALS ANTWOORD

**Herstellende
bewegingsoefeningen
voor lichaam en geest**

**4 lesdagen -
Live of online**

Docent: Stephanie de Bruijckere



Herstellende bewegingsoefeningen voor lichaam en geest met een ont-stressend, ont-spannend, ont-ladend, ont-vouwend en ont-luikend effect.

Bewegen als antwoord
Onder leiding van Stephanie de
Bruijckere

De Bartenieff FundamentalsSM zijn oefeningen ... maar ook veel meer dan enkel oefeningen.

Aan de basis van deze oefeningen liggen concepten en principes die geworteld zijn in het respecteren en waarderen van ieder zijn ontwikkeling en zijn eigenheid.

Het zijn opeenvolgende en holistische oefeningen gebaseerd op de ontwikkeling van de bewegingspatronen van kinderen.

Deze patronen blijven wij verfijnen doorheen ons hele leven.
Deze oefeningen verbinden lichaam en geest en kunnen aangepast worden aan alle leeftijden en mogelijkheden.



Toepassing van Bartenieff Fundamentals®

- **In bedrijven en op de werkvloer**
Deze oefeningen reduceren spanning en stress.
- **In de sportwereld**
Deze oefeningen zorgen voor een grotere effectiviteit in het uitoefenen van jouw sport.
- **In de gezondheidszorg en algemeen welzijn**
Deze oefeningen bewerkstelligen zelfbewustzijn en ontspanning.
- **Bij kinderen**
Deze oefeningen ondersteunen hun motorische, cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling.



Bewegen als Antwoord: wat kan je verwachten?

- Basisoefeningen: praktijk en achtergrond
- Begeleiding en ondersteuning tijdens de cursus
- Verdieping: variaties en uitdagingen
- De wortels van Dynamisch Ontspannen: principes en houdingen voor een leven in evenwicht



Bewegen als Antwoord: Praktisch

Data: zie website

Kostprijs: €168 (incl. BTW)
Locatie: AgapeBelgium

Het is mogelijk om de training online te volgen indien je dat wenst.
Kan je er een bepaalde dag niet bij zijn? Geen probleem, je krijgt na elke les een link om deze te (her)bekijken.

Contact: info@agapebelgium.be en www.agapeuniverse.be

Om aan te melden en voor meer info, scan deze QR-code





agapebelgium
ACADEMY

**AgapeBelgium • Oude Heirweg 60 • 8851 Koolskamp
www.agapeuniverse.be • info@agapebelgium.be • 051/81 99 51**

