

25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020	30/03/2020	31/03/2020
<p>10:00 – 10:30</p> <p>LICHAMELIJKE VEERKRACHT (NL) met Vanessa Heytens</p> <p><i>We maken tijdens deze sessie contact met ons lichaam als kompas. Ons lichaam weet hoe het wilt bewegen om zich van spanningen te ontdoen. Dit wordt een praktische workshop waarbij je amper aan je pc zal zitten. Kinderen kunnen ook meedoen.</i></p>	<p>10:00 – 10:30</p> <p>TAOISTISCHE KLANKEN (NL) met Vanessa Heytens</p> <p><i>Tijdens deze workshop geven we samen stem. In het taoïsme maken ze graag gebruik van de helende klanken. Dit zijn klanken die helpen om emoties te deblokkeren. We zullen samen de diverse klanken oefenen en hun onmiddellijke impact op ons welzijn ervaren.</i></p>	<p>10:00 – 10:30</p> <p>LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (FR) avec Laurent Kahn</p> <p><i>En ces temps qui nous bousculent, la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) nous aide à rester ancrés, ouverts à ce qui se présente d'instant en instant. Nous pratiquerons ensemble la présence et nous apprendrons à laisser nos pensées passer pour revenir à l'ici et maintenant.</i></p>	<p>10:00 – 10:30</p> <p>LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (FR) avec Catherine Baele</p> <p><i>En ces temps qui nous bousculent, la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) nous aide à rester ancrés, ouverts à ce qui se présente d'instant en instant. Nous pratiquerons ensemble la présence et nous apprendrons à laisser nos pensées passer pour revenir à l'ici et maintenant.</i></p>	<p>10:00 – 10:30</p> <p>DANSER AVEC SES PEURS (FR) avec Abdul Karim Sangari</p> <p><i>Comment apprivoiser ses peurs et leur faire face grâce à la maïeutique. Et comment se recentrer concrètement?</i></p>
<p>17:00 - 17:45</p> <p>PARENTALITE POSITIVE: LES EMOTIONS (FR) avec Emilie Lucas</p> <p><i>Comment être un parent positif et bienveillant lorsqu'on est confiné toute la journée en famille? Quelques clés pour le retour au calme.</i></p>	<p>17:00 - 17:45</p> <p>EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) (FR) avec Philippe Busana</p> <p><i>Une courte session de "tapping en groupe", pour accueillir les émotions qu'éveillent en nous les événements actuels et soutenir notre capacité de résilience dans ces circonstances complexes. Suite à l'atelier, vous pourrez reproduire la technique utilisée (EFT ou Emotional Freedom Technique) chez vous à tout moment. Ouvert à tous, qu'on connaisse la technique ou pas, et aussi aux enfants.</i></p>	<p>17:00 - 17:45</p> <p>EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) (NL) met Fabienne Doyen</p> <p><i>Een korte sessie waarbij door middel van tikken op het lichaam emoties, die zijn opgewekt door de huidige gebeurtenissen, verwelkomd worden. Door middel deze techniek ondersteunen we onze veerkracht in deze complexe tijden. Na de workshop kun je de gebruikte techniek op elk moment thuis opnieuw inzetten. Iedereen kan deelnemen, of je de techniek al kent of niet. Kinderen kunnen ook deelnemen.</i></p>	<p>17:00 - 17:45</p> <p>LICHAMELIJKE VEERKRACHT (NL) met Vanessa Heytens</p> <p><i>We maken tijdens deze sessie contact met ons lichaam als kompas. Ons lichaam weet hoe het wilt bewegen om zich van spanningen te ontdoen. Dit wordt een praktische workshop waarbij je amper aan je pc zal zitten. Kinderen kunnen ook meedoen.</i></p>	<p>17:00 - 17:45</p> <p>EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) (NL) met Fabienne Doyen</p> <p><i>Een korte sessie waarbij door middel van tikken op het lichaam emoties, die zijn opgewekt door de huidige gebeurtenissen, verwelkomd worden. Door middel deze techniek ondersteunen we onze veerkracht in deze complexe tijden. Na de workshop kun je de gebruikte techniek op elk moment thuis opnieuw inzetten. Iedereen kan deelnemen, of je de techniek al kent of niet. Kinderen kunnen ook deelnemen.</i></p>

25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020	30/03/2020	31/03/2020
<p data-bbox="224 219 377 244">10:00 – 10:30</p> <p data-bbox="117 297 479 361">LICHAMELIJKE VEERKRACHT (NL) met Vanessa Heytens</p> 	<p data-bbox="682 219 835 244">10:00 – 10:30</p> <p data-bbox="601 297 907 361">TAOISTISCHE KLANKEN (NL) met Vanessa Heytens</p> 	<p data-bbox="1138 219 1291 244">10:00 – 10:30</p> <p data-bbox="1009 297 1416 396">LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (FR) avec Laurent Kahn</p> 	<p data-bbox="1595 219 1747 244">10:00 – 10:30</p> <p data-bbox="1480 297 1854 396">MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (FR) avec Catherine Baele</p> 	<p data-bbox="2074 219 2226 244">10:00 – 10:30</p> <p data-bbox="1984 297 2308 361">DANSER AVEC SES PEURS (FR) avec Abdul Karim Sangari</p> 
<p data-bbox="224 729 377 753">17:00 - 17:45</p> <p data-bbox="84 805 517 905">PARENTALITE POSITIVE: LES EMOTIONS (FR) avec Emilie Lucas</p> 	<p data-bbox="682 729 835 753">17:00 - 17:45</p> <p data-bbox="563 805 952 905">EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) (FR) avec Philippe Busana</p> 	<p data-bbox="1138 729 1291 753">17:00 - 17:45</p> <p data-bbox="1098 805 1327 869">EFT (NL) met Fabienne Doyen</p> 	<p data-bbox="1595 729 1747 753">17:00 - 17:45</p> <p data-bbox="1488 805 1844 869">LICHAMELIJKE VEERKRACHT (NL) met Vanessa Heytens</p> 	<p data-bbox="2074 729 2226 753">17:00 - 17:45</p> <p data-bbox="2033 805 2262 869">EFT (NL) met Fabienne Doyen</p> 