

MEDITATIECURSUS

Deze cursus is voor mensen die kennis willen maken met meditatie òf kennis willen maken met de meerdere meditatievormen die er zijn. In het leven zijn we veelal zo gehaast dat we vergeten stil te zijn. Stilte nodigt uit tot ontspanning, verhoogt concentratie. Deze cursus geeft je handvaten om te mediteren en je maakt kennis met een diversiteit aan meditatietechnieken en achtergronden.



Wat je kunt verwachten...

Bij deze cursus ontvang je de uitleg over meditatie op papier en iedere avond ondervind je meerdere vormen van meditatie.

Kosten: € 60,- (3 avonden)
Duur: 1 ½ uur (per avond)
Datum: start donderdag 29 maart

Tijd: van 20.00 – 21.30 uur

Ter informatie:

- Draag gemakkelijke kleding, zorg voor een extra paar sokken, een vest, kussentje en/of plaid om deze workshop voor jezelf zo comfortabel mogelijk te maken... Yogamatten zijn aanwezig!
- Gaarne handdoek meebrengen voor over de yogamat en sokken voor behoud van hygiëne
- Bovenstaande workshop is in handen van Carolien Hartman
- Je inschrijving is geschied na betaling van het cursusbedrag aan het buurtcentrum

Informatie: Yoga enzo 06.41.47.35.82 e-mail: yogaenzo@live.nl

Plaats: wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176 Vlaardingen
E-mail: nieuwelant@online.nl Telefoonnummer: 010.434.99.78
Rekeningno. 8735929 stichting wijkcentrum't Nieuwelant Vlaardingen