



## Creatieve yoga en meditatie met kinderen

### Wat doen wij?

In workshops van 3 uur nemen we je kind mee in de wereld van yoga en meditatie om innerlijke rust te ervaren. Vertrekkende vanuit een thema (je emoties, jezelf zijn, je kracht en energie...) combineren we kinderyoga- en meditatietechnieken met een creatieve verwerking over dit thema. Dit doen we met spel en knutselen.

### Waarom doen we dit?

We leven in een veeleisende en snel veranderende maatschappij. Langs alle kanten komen er prikkels op ons af maar zeker ook op onze kinderen die al deze stress en druk als een spons opzuigen maar er niet altijd weg mee weten. Sporten is hierbij dan een fysieke uitlaatklep.

Maar wat met hun innerlijke gezondheid? Een deel van deze stress blijft vaak in zichzelf zitten en vormt een bron voor problemen als (faal)angst of onzekerheid, teruggetrokken en dromerig gedrag of net rebels, druk en uitdagend gedrag.

Dit willen wij een stapje voor zijn door preventief aan de mentale gezondheid van onze toekomst te werken.

Kinderen creatief en al spelend leren naar zichzelf kijken en rust te vinden in zichzelf. De effecten van yoga en meditatie zijn bewezen. Het maakt je rustig en je krijgt er meer zelfvertrouwen door. En wat je langs de binnenkant voelt straalt je langs de buitenkant ook uit!

**Wil jij graag dat jouw kind sterk in het leven staat? Start dan nu met zijn of haar mentale gezondheid voeding te geven!**

### Voor wie?

Voor alle kinderen tussen 5 jaar en 12 jaar.

### Waar?

De workshops gaan door in de praktijk van



Adres: Brusselsesteenweg 544, 2800 Mechelen

### Wanneer?

Op volgende zondagen van 9u tot 12u:

@ 21 en 28 november 2021

@ 5 - 12 - 19 december 2021

@ 9 - 16 - 23 - 30 januari 2022

@ 6 februari 2022

### Prijs?

Deelname kost €15 per workshop. Te betalen bij de start (Payconiq of cash). Inbegrepen zijn alle nodige materialen voor de creatieve verwerking, een drankje en een fruitje voor de pauze en onze yoga en meditatiebegeleiding uiteraard.

### OPGELET!

Je hoeft niet voor alle workshops in te schrijven maar weet dat de plaatsen beperkt zijn tot 10 deelnemers per workshop én dat yoga en meditatie opgebouwd worden. Wees er dus snel bij!

Stuur een mail naar [team.toermalijn@gmail.com](mailto:team.toermalijn@gmail.com) en vermeld:

- Voornaam, leeftijd en geslacht van je kind.
- Jouw naam en telefoonnummer waarop we je kunnen bereiken.
- En voor welke data je wenst in te schrijven.

Je inschrijving is definitief wanneer je een bevestiging ontvangt.

Alvast warme groetjes,

Jessica en Ronny van Team Toermalijn

Tip voor de ouders. Er zijn wel een paar winkeltjes in de buurt om eens rustig te gaan rondwandelen zonder kinderen. Of ergens een koffietje gaan drinken kan ook. Dit kan ook heel ontspannend werken ☺