

Workshops rond alledaagse thema's met yoga en meditatie

(voor kinderen van 4 jaar tot 12 jaar)



Gedurende vier zondagen werken we vanuit een prentenboek een bepaald thema uit dat kinderen van alle leeftijden aanspreekt. We wisselen dit af met aangepaste spelletjes, gesprekken, yoga en meditatieoefeningen en een creatieve verwerking zodat er thuis over kan nagepraat worden. Zoals altijd geven we graag een belangrijke boodschap of levensles mee. Soms verdelen we ons in kleinere groepjes zodat we leeftijdsgebonden wat dieper op het onderwerp kunnen ingaan met de oudsten.

De thema's die aan bod komen en een tipje van de sluier qua inhoud:

- **Zondag 27 november: Donker**
Bang zijn in het donker maar donker kan ook leuk zijn want dan zie je de sterretjes en de maan en binnenkort de kerstlichtjes goed...
- **Zondag 4 december: Spelen en spelletjes**
Hoe en met wat speelden onze grootouders vroeger toen er van lego of playmobil of lpads en gaming consoles nog geen sprake was? We laten het hen graag zelf vertellen en tonen want veel hadden ze niet nodig voor uren speelplezier. Kunnen we deze misschien ook zelf maken?...
- **Zondag 11 december: Vriendschap**
Wat is een goede vriend? Hoe maak je vrienden? En meer...
- **Zondag 18 december: Geven en krijgen (in cadeautjestijd).**
Wat kan je geven of krijgen? Wat is leuker? Wat is belangrijk? En we vieren uiteraard al een klein Kerstfeestje met de kids.

Waar? Groepspraktijk Het Appèl, Brusselsesteenweg 544, 2800 Mechelen (Zemst).

Kostprijs? €20 per zondag van 9u tot 12u.

Inschrijven kan via mail naar team.toermalijn@gmail.com met voornaam, naam en leeftijd van het kind en welke zondagen je wenst in te schrijven. Je krijgt van ons een bevestiging.

Hopelijk tot dan!
Jessica en Ronny
Team Toermalijn