

Slow move

Slow move is één van de drie pijlers van de fasciatherapie. De twee anderen zijn manuele behandeling en lichaamsbewustzijn. In de slow move leer je bewegen **in het ritme van je bindweefsel**. Het brengt rust, verbetert de doorbloeding en het leert je je lichaam kennen op een nieuwe, ontspannende wijze. Het is een vorm van dynamische meditatie. In groep creëert het een extra dimensie van verbinding. Voor mij heeft slow move de waarde van **preventieve gezondheid**. Je lichaam beweegt soepeler, je krijgt tools hoe je op een bewuste wijze aandacht kan geven aan het wondere zelf dat je bent.



Praktisch:

De groepslessen gaan telkens door op donderdag van 20u tot 21u15.
Tijdens schoolvakanties is er geen slow move.
Prijs: de eerste keer is gratis ter kennismaking. Vervolgens neem je een 10-beurten kaart van 150€

Ben je geïnteresseerd bel 0472/47.11.87 of mail tin.willaeys@gmail.com