



FLOW

— THERAPEUTISCHE YOGA —



Ben je tussen 14 en 18 jaar oud en wil je een betere connectie met je lichaam? Zoek je rust en balans?

Voor ons groepsaanbod *Flow* is geen yoga-ervaring of lenigheid vereist.

Samen bouwen we aan meer lichaamsbewustzijn, veerkracht en verbinding met jezelf en anderen.

Yoga helpt je om contact te maken met je lichaam en met jezelf. Door aandacht te geven aan beweging, ademhaling en ontspanning, leer je opmerken wat je voelt, waar je grenzen liggen en wat je nodig hebt.

Yoga kan helpen om meer rust en balans te ervaren. Je oefent vaardigheden die je kunnen **ondersteunen in het omgaan met stress, emoties en uitdagingen** in het dagelijks leven. Tegelijk is er ruimte om te ontdekken wat voor jou werkt en om meer vertrouwen te krijgen in jezelf.

Onze yoga-groep *Flow* is bedoeld voor jongeren (14-18 jaar) die al in begeleiding zijn in ons CGG. Ervaring of een sportieve achtergrond zijn niet nodig. We creëren een veilige omgeving waarin je op je eigen tempo mag bewegen, ontdekken en groeien.

- ✓ 5 groepssessies
- ✓ maximum 8 deelnemers
- ✓ draag comfortabele kledij
- ✓ Voor de hele reeks betaal je €75 (of €40 met een verhoogde tegemoetkoming)

Op woensdag (16u30 - 18u):
16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10.

CGG De Pont,
Lange Ridderstraat 20, Mechelen.

Interesse of inschrijven via flow@cggdepont.be