

Mindfulness Training Kinderen

Gratis infosessie voor de ouder
6 januari om 19u00
Inschrijven verplicht!
(valerie@medisense.be)

Pieker je veel?
Last van faalangst?
Moeite met concentreren?
Ben je snel boos of verdrietig?

Dan is
mindfulness voor kinderen
misschien iets voor jou!



MINDFULNESS VOOR KINDEREN

Tijdens deze 8 weken training leert uw kind spelenderwijs mindfulness toepassen in zijn/haar dagelijkse leven via allerlei oefeningen (aandacht, beweging, inzicht, ontspanning, communicatie). Kinderen worden aandachtiger, creatiever en zelfverzekerder. Ze leren omgaan met stress, angst, onzekerheid en somberheid.

DATA 8 WEKEN TRAINING

8 zaterdagvoormiddagen, startdatum 20 januari 2018

Alle data: 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 24/02, 03/03, 10/03, 17/03 (17/02 niet wegens krokusvakantie)

Tijdstip 10-12 jarigen zelfstandig: 09u30 – 11u00

Tijdstip 7-9 jarigen vergezeld van een ouder: 11u30 – 13u00

TRAINER

Valérie Alberghs, gecertificeerd mindfulness kindertrainer – IAM

PRIJS

€ 180 kind zelfstandig, € 270 kind vergezeld van een ouder

Inbegrepen: oefenmapje, cd-boekje Mindfulness voor je Kids van Dr. David Dewulf, cd voor de ouder

INFO & INSCHRIJVINGEN

Info: www.medisense.be/agenda

Inschrijven: valerie@medisense.be of 0473 722 333

LOCATIE

Bonfarto Therapeutisch Centrum

Linkhoutstraat 327

3560 Lummen