

ZeeZennn

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/02/2025 - 22/04/2025

Locatie

Doornstraat 71, 8200 Brugge, Belgium (Praktijk 't Nest)

Door

Lore Desimpel

Fien Van Belle

Praktische info

Datums

18 februari 2025 - 17:00 - 18:30

25 februari 2025 - 17:00 - 18:30

11 maart 2025 - 17:00 - 18:30

18 maart 2025 - 17:00 - 18:30

01 april 2025 - 17:00 - 18:30

22 april 2025 - 17:00 - 18:30

Prijs

gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

jongens en meisjes van het 4de, 5de en 6de leerjaar

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Voelt het bij jou vanbinnen soms alsof het stormt op zee?

Heb je wel eens hoge golven te trotseren?

Voel je je hierdoor soms overspoeld?

Dan verwelkomen we je graag aan boord!

In kleine groep leren we wat stress met ons lichaam doet. We leren die gewaarwordingen te herkennen en we oefenen om van spanning tot ontspanning te komen.

Dit doen we aan de hand van lichamelijke oefeningen, creatieve opdrachten en spel.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lore@praktijk-tnest.be

Inschrijven

https://praktijk-tnest.be/

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zeezennn-0