

Jezelf in harmonie

Type

Meerdaagse

Startdatum

17/08/2026 - 20/08/2026

Locatie

Weverijstraat 35, 8900 Ieper, Belgium (De academie)

Door

Eva Storme

Camille Mottrie (Externe partner)

Praktische info

Datums

17 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

18 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

19 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

20 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

Prijs

5 euro per dag voor een meerdaagse dus 20 euro voor de 4 dagen

Aantal sessies

4

Voor wie

Jongeren van 12-15 jaar : overgangsjaar van 6e naar 1e middelbaar, 1e en 2e middelbaar

Jongeren die soms twijfelen aan zichzelf, zichzelf wat beter willen leren kennen, willen groeien in sociale vaardigheden, omgaan met emoties e.d;

Hulp bij

Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Assertiviteit, Faalangst, Perfectionisme, Piekeren, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Twijfel jij soms aan jezelf? Voel je je niet altijd op je gemak in een groep? Of ben je benieuwd naar wie je bent en waar jouw talenten liggen? Dan is deze vierdaagse misschien wel iets voor jou:
Samen met een kleine groep gaan we op ontdekkingstocht. We staan stil bij vragen zoals: Wie ben ik? Wat voel ik? Waar ben ik goed in? Op een interactieve en ontspannende manier, verkennen we thema's zoals jezelf zijn, omgaan met emoties en het ontdekken van je sterktes en talenten. Muziek vormt hierbij de rode draad. Of je nu zingt, een instrument bespeelt, of gewoon graag naar muziek luistert: door muziek kunnen we voelen en delen wat ons bezighoudt. Je hoeft daarvoor helemaal geen muzikaal talent te zijn: nieuwsgierigheid en goesting zijn voldoende!

Contact en inschrijven

E-mailadres

eva.stormе@devestingen.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/jezelf-harmonie