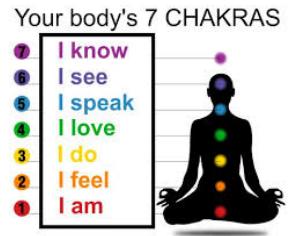


**Atelier voor Muziek – JheMeLA vzw**  
**Door verstraetelei 52 ( GIB )**  
**2930 Brasschaat**  
**[jmajhemela@skynet.be](mailto:jmajhemela@skynet.be)**  
**[www.jmajhemela.eu](http://www.jmajhemela.eu)**



# CHAKRA AFDELING

Dinsdag 18 november gaat een tweede groep Chakra Lovers  
van start in het Atelier vanaf 19u. tot 20.30u.

**Rood is de kleur van het 1<sup>e</sup> Chakra, het wortelchakra,  
Ons meest aardse energiecentrum**

Rood is de kleur van kracht, passie, fysieke energie, vuur.

Van helemaal aanwezig zijn op aarde en "ja" zeggen tegen het Leven.

Van het bloed dat door onze aderen stroomt en dat onze cellen steeds  
weer van levenskracht voorziet.

**Rood activeert en verwarmt.**

Heb je koude voeten ? Trek rode sokken aan bvb.

## **WAT heb je te verwachten 18 november ?**

- **Rode kleur oefening**
- **Ontspanningsoefening om volledig te Ont-spannen**
- **Oefening ' even controle doen'**
- **Chakra sounds beleving op conga's, djembe's, troms**

**PRAKTISCH : ontspannen kleding aandoen, en flesje water meebrengen.**

**AFSLUIT : Huiswaarts keren met een goed gevoed energiecentra !**

## **Wil je aansluiten ?**

**Dan kan je inschrijven ter plaatse vanaf 18.30u**

**Of anders online:**

**[www.jmajhemela.eu](http://www.jmajhemela.eu)**

**doorscrollen tot bij de chakra aanduiding**

**en dan kan u overschrijven.**

**Misschien tot ziens !**