



Workshop Relaxatie



In ons jachtig bestaan weten we soms niet meer hoe we kunnen ontspannen. De kracht die uitgaat van een simpele relaxatieoefening wordt vaak onderschat.

In deze workshop leert relaxatiecoach en Ferm-lid Elke ons enkele simpele oefeningen aan om deze later thuis toe te passen wanneer we die nodig hebben.

Wanneer : dinsdag 21 maart 2023

Waar : Veltershof, Kon. Albertstraat 11 Veldegem

Uur : sessie 1 om 19 u

of sessie 2 om 20u30

Prijs : 4 euro (incl. drankje) a.d. deur te betalen

Inschrijven : **vanaf donderdag 10 maart 2023 (tot volzet)**

via fermveldegem@gmail.com of 0496/89.30.20

(graag ook doorgeven welke sessie je wil volgen)

Mee te brengen : matje of badhanddoek en kussentje

Ferm

Veldegem