



ZIELSGEWOON
MANJA



Workshop yoga / meditatie / intuïtief schilderen

“Vanuit het hart”

*Het thema van de dagworkshop 2016 is “Vanuit het hart”!
Prachtig toch om te leven vanuit het hart? Manja van Hooijdonk begeleidt je om vanuit het hart een prachtig schilderij te maken. Zij is ons voorgedaan door het schilderen van dit schilderij getiteld “Met heel mijn hart”. Dru yoga is ‘de yoga van het hart’ en Tilly Huyzer ondersteunt de dag met Dru yoga oefeningen en een Yoga Nidra ontspanning!*



De dag start om 09.30 uur en duurt tot ongeveer 15.30 uur. Thee met lekkers staan klaar. Na een korte kennismaking gaan we aan de slag. Eerst zorgen we dat lichaam, hart en geest in balans zijn, onder de bezielende leiding van Tilly. Geïnspireerd door Manja neem je vervolgens het penseel ter hand en ga je zelf schilderen. Volg je hart!

Aan het einde van de dag heb je een persoonlijk schilderij en een persoonlijke boodschap die je mee naar huis neemt. Tijdens de dag wordt gezorgd voor een heerlijke lunch, snacks en thee, zodat ook de inwendige mens niets tekort komt.

Je kunt individueel inschrijven op één van hieronder genoemde data, maar wat let je om samen met familieleden of vriendinnen zelf een dag te boeken? Datum in overleg en minimaal drie en maximaal vijf deelnemers.

Data		vrijdag 18 maart en vrijdag 10 juni 2016
Kosten		€ 95,- p.p., inclusief thee, lunch en alle materialen
Locatie		in huiselijke sfeer in Sliedrecht, Dorlandswaer 111
Inschrijven		Inschrijven kan per mail bij Manja of Tilly op onderstaande mailadressen. Vermeld duidelijk je naam, adres, telefoonnummer en de datum van de workshop. Na inschrijving ontvang je een bevestiging en verdere informatie.

Informatie en inschrijven

Manja van Hooijdonk | 06 – 36562136 | ✉ info@zielsgewoonmanja.nl | 🌐 www.zielsgewoonmanja.nl
Tilly Huyzer | 0184 – 411269 | ✉ info@ontmoettilly.nl | 🌐 www.ontmoettilly.nl