

Mindful Zingen

Le Chant Conscient

Elke Dinsdag 9u30 - 11u30
Chaque Mardi 9h30 - 11h30
Medikuregem



wijkgezondheidscentrum
Medikuregem
vzw



Mindful zingen ...

Eens proberen?

Muziek en meditatie zijn krachtige instrumenten om jezelf te versterken. Leer aandachtiger te zijn, bewust om te gaan met je lichaam en je ademhaling.

In deze groep combineren we zang, ritme en mindfulness technieken.

Je hoeft geen zangervaring te hebben, enkel zin om te proberen.

Wanneer?

Elke dinsdag van 9u30 tot 11u30
(behalve tijdens de schoolvakanties)

Waar?

Medikuregem
Joseph Dujardinstraat 8-12
1070 Anderlecht
02 522 32 87



Le Chant conscient ...

Voulez-vous l'essayer?

La musique et la méditation sont des outils puissants pour se renforcer. Apprenez à être plus attentif, à manier votre corps et votre respiration en toute conscience. Dans ce groupe, nous combinons le chant, le rythme et les techniques de pleine conscience. Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en chant, il suffit de vouloir essayer.

Quand?

Tous les mardis de 9h30 à 11h30
(Sauf pendant les vacances scolaires)

Où?

Medikuregem
Rue J. Dujardin 8-12
1070 Anderlecht
02 522 32 87

