

## **Wil je ?**

Je leven door je lijf voelen stromen ?  
intenser gaan voelen ?  
je impulsen volgen ?  
durven lachen - huilen - roepen ?  
je spontaner uiten ?

en dit alles op jÓuw manier en jÓuw tempo  
met aandacht voor jouw thema's die jou misschien hinderen om  
af te dalen naar je diepste verlangen,  
en naar "je lijf te leven" !

**Dan is dit misschien iets voor jou ...**

3 dagen dichterbij jezelf komen,  
met emotioneel lichaamswerk, meditatie,  
creativiteit en zelfexpressie, massage,....

## **Wat bieden wij aan ?**

Emotioneel lichaamswerk is de rode draad in ons programma.

**Wat is emotioneel lichaamswerk ?**

Door ons lichaam te verkennen (waar voelen we ons vrij, waar zitten onze spanningen), door te luisteren naar wat ons lichaam ons te vertellen heeft, komen we meer in contact met wie we zijn, wat we verlangen. Onze bruisende innerlijke kracht, onze frisse blijheid, ons zot spelen, ons diep verdriet, onze echte kwaadheid, ... ze hebben allemaal een plaats in ons leven, maar gunnen we ze wel de ruimte die ze nodig hebben ? Door onze gevoelens te onderdrukken worden we moe, worden we levensmoe. Door weer lucht te geven aan onze gevoelens, bevrijden we onze energie, en worden we weer het levenslustige kind.

Daartoe gebruiken we technieken uit emotioneel lichaamswerk : bewegen, voller ademen, geluid durven maken. Om het creatieve kind in onszelf -dat in ieder van ons leeft! - uit te dagen, en te laten spelen , gebruiken we ook materialen (verf, klei,...), dans, drama, ...  
Daarnaast bieden we een bedding om 'knopen' in jezelf te transformeren.  
Laat je meenemen in een tocht naar Leef je lijf !

### **Waar vindt Leef je Lijf plaats ?**

In het Lotushuis, een centrum in Westerlo nabij bossen en natuur.

### **Hou alvast vrij in je agenda :**

Van vrijdagochtend 14 juli (10u) tot zondagavond 16 juli (16u) 2017

### **Hoeveel kost dit kadootje aan jezelf ?**

*€225 voor de workshop (€200 indien je betaalt voor eind mei)*  
De accommodatieprijs is afhankelijk van het aantal deelnemers en is ter plaatse te betalen (richtprijs €60/dag).

Het maximum aantal deelnemers is 16.  
Inschrijven voor 30 juni.

### **Inschrijven of meer info?**

Bel, mail, of surf naar :  
02-251 02 12,  
dymfna.deleeuw@skynet.be  
**[www.desprankeling.be](http://www.desprankeling.be)**

## Wie begeleidt deze workshop ?

*Sinds 2004 begeleid ik zomerweken Leef je Lijf ...*

**Dymfna De Leeuw, °1971, mama van Finke en Jibbe.**

*Energetic integration therapeute, geeft workshops emotioneel lichaamswerk, docente beroepsopleiding Emotioneel Lichaamswerk Vlaanderen, Rots en Water trainer.*



Opgeleid als maatschappelijk werkster en criminologe werk ik al 20 jaar met mensen en ondersteun hen in hun zoektocht naar een bewuster leven. Sinds 2001 heb ik een eigen praktijk en geef ik groepen emotioneel lichaamswerk om mensen dichterbij hun eigen levenskracht en sprankeling te brengen.

In mijn groepen bied ik een veilige bedding zodat ieder op zijn eigen manier en eigen tempo mag groeien.

**samen met assistenten**

# Leef je lijf

Emotioneel lichaamswerk



Zomer 3-daagse  
14 tem 16 juli