

*Mindful
Zingen*

*Le
Chant
Conscient*



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.

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

Wanneer & Waar?

Elke donderdag
van 10u
tot 11u30
(behalve tijdens
de schoolvakanties) in
Medikuregem.



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.

Voulez-vous l'essayer ?
Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en chant, il suffit de vouloir essayer.

Quand & Où ?

Tous les jeudis de 10 à 11h30
(sauf pendant les vacances scolaires) à Medikuregem.

