



ZipZen Introductie tot Meditatie Je Chakra's in Balans - deel 1

Zondag 28 September in Padma

Tijdens deze dag verdiepen we de eerste drie belangrijke chakra's: de wortel chakra, de sacraal chakra en de zonnevlecht chakra. We nemen de tijd om kennis te maken met deze energiecentra in je lichaam, op een diepe, ervaringsgerichte manier. Deze drie chakra's zijn energiecentra in ons lichaam die corresponderen met verschillende levensgebieden; oa veiligheid, levenslust en eigenwaarde.

Met specifieke OSHO® meditatie technieken, korte meditaties van “ Het boek der Geheimen” dans en visualisatie komen we in voeling met deze energiecentra; waardoor blokkades kunnen loslaten, heling plaats kan vinden en balans kan herstellen zowel fysiek, emotioneel als energetisch.

Ervaar hoe je door beweging en meditatie weer in je kracht komt te staan
Ervaar diepe verbinding met jezelf, vitaliteit en rust.

Zondag: 15 juni tussen 9 en 16 uur.

Plaats: St.Padma - Verwerijstraat, 51 - Middelburg

Bijdrage: 80 euro - thee/ koffie inbegrepen en soepje - lunch meebrengen.

Info en opgave: Satsavya Mertens - info@zipzen.nl - tel: 0627347597

Docent: Satsavya Mertens- Facilitator OSHO meditaties en meditatie- therapies.

www.zipzen.nl