# Samen op weg naar meer verbinding en rust

Dit groepstraject is iets voor jou als:
- je makkelijk overspoeld geraakt door emoties
- je geen idee hebt hoe je meer verbinding maakt met jezelf en je omgeving
- je graag een uitgebreide toolbox hebt om tot meer ontspanning en lichaamsbewustzijn te komen

**Wanneer?** 11, 18 september, 2, 9, 23, 30 oktober, 13 en 20 november. Telkens van 18u30 tot 20u

**Waar?**
La Vie Active
Paddegatstraat 113A, 1880 Nieuwenrode

**Kostprijs**
€20 voor het hele traject

**Begeleiding door klinisch psychologen:**
Caro De Borger & Valérie Martens

**Meer info:**
caro.deborger@gmail.com
valerie@praktijkbamboo.be