Body-Mind-Movement

NIEUW bij Autinoom

Graag stel ik jullie "**Body-Mind-Movement**" voor,
een aanvulling op onze gesprekstherapie, vanuit fysieke benadering,

met als algemeen doel *ontspanning* te brengen:
- Meer rust in je hoofd
- De spanning in je lichaam verlagen
- Je lichaamsgevoel en bewustzijn verbeteren
- Signalen uit je lichaam duidelijker waar nemen en er beter op leren reageren.
- Veiligheid in je lichaam vinden en het vertrouwen in je lichaam versterken.

Hoe?
Via lichaamsgerichte oefeningen en slow move : rustige en trage beweging.
Indien gewenst via Fasciatherapie, zachte manuele technieken die de zelfhelende functie van je lichaam ondersteunen.

Voor wie?
Voor iedereen die bij Autinoom gekend is **18+**, dus zowel voor personen met (vermoeden van) autisme als voor ouders.

Door wie?
Katrine Van Buggenhout, kinesiste en yoga teacher, gespecialiseerd in de somato-psycho-pedagogie (link tussen lichaam en brein), fasciatherapeut in opleiding.

Interesse?
Meld je aan voor een afspraak bij Katrine via: Katrine@autinoom.be