

Herfst 5-lessenblok 2 - ZipZen Mentastics

begint op **13 Oktober** - Inloop mogelijk.



“We hervatten de lessen nu in grote ruimte met bewustzijn en in achtneming van de voorzorg- maatregelen betreft Covid19.

Hervind je balans, kom in evenwicht, voel je lichaam, ontspan en geef also een ware boost aan je immuun systeem;

Met eenvoudige zelfhelp bewegingen, zacht en toegankelijk voor iedereen in welke conditie ook! Stress, pijn en stijfheid worden vervangen met aangename sensaties van lichtheid, zachtheid en gemak. Deze ervaringen neem je zo mee in je dagelijks leven.

In dit blok verdiepen we de basis Mentastics en geven aandacht aan de rug, knieën, middenrif.

Elke les wordt afgesloten met geleide ontspanning waarin de ervaringen worden verdiept en jouw onderbewustzijn de fijne gevoelens van gemak, lichtheid en rust zo meeneemt.

Sterk, gezond, energiek, flexibel en bewust in het leven

Jouw welzijn in jouw handen nu!

**Reeks van 5 lessen begint op 13 Oktober
tss 10.00 en 11. 30 u.**

Informatie: Satsavya - info@zipzen.nl - 0627347597

Data: **Dinsdag** 13, 20, 27 Oktober en 3, 10 November

Bijdrage: 5 lessenblok: 80 euro - Losse les: 18 euro

Plaats: St.Padma - Bamboezaal - Verwerijstr, 51 A - Middelburg



De bewegingen zijn zacht en zonder onnodige spierspanning, geschikt voor jong en oud. Elke les wordt afgesloten met geleide ontspanning waarin de ervaringen worden verdiept en jouw onderbewustzijn de fijne gevoelens van gemak, lichtheid en rust zo meeneemt.

Bijzonder is dat je al gelijk na de eerste les het verschil ervaart! C.O

Voor wie?

Mentastics - ontwikkeld door dr. Milton Trager - zijn een ware ondersteuning geleken voor:

jong en oud, die klachten willen voorkomen en bereid zijn met zelf werkzaamheid hun gezondheid en immuun systeem te ondersteunen

zij die ontspannen, in balans en helder in het leven willen staan en bewegen: op de werkvloer, achter de computer, in het sporten, bij het lopen.

zij die die handvaten zoeken voor verlichting bij chronisch- en stress

gerelateerde klachten zoals rug, nek, RSI, fybromalagie, hoofdpijn, burn- out, slapeloosheid, depressie.

zij die revalideren na een ongeval of trauma als ongekende steun om compenseren te voorkomen en om sneller te herstellen.

voor zij die met stress gerelateerde, lichamelijk/geestelijk ongemak te maken hebben en/of chronische aandoeningen (rug, schouder, nek, knieën)

voor zij die een kwalitatieve verdieping zoeken/of blessures willen voorkomen bij het beoefenen van sport, muziek, dans, yoga, meditatie.

voor zij die werken in de zorg om te leren zorg te dragen voor hun eigen lichaam, balans te bewaren.

voor medische professionals en zij die bewegingsleer of somatic lichaamswerk onderrichten een waardevolle toevoeging; Je leert door dit ervaringsgericht proces hoe nieuwe positieve gewaarwordingen in het lichaam en in het bewegen zich zonder inspanning verdiepen. En dit kan je toepassen in jouw

lessen of sessies.

Uitgebreide informatie over Mentastics:

<https://zipzen.nl/wp-content/uploads/2020/05/Mentuitlegweb-1>.



Getuigenissen

****'Hoe licht mag het zijn?'***

Die zin klinkt nog vaak na in mij. Licht! Het is zo ongeveer mijn missie om licht onder de mensen te brengen, maar ik verberg dat licht heel vaak. Door omstandigheden had ik mezelf aangewend om me klein en onzichtbaar te maken. Een kromme houding was het gevolg. Als ik in de spiegel keek wenste ik dat ik rechtop kon staan, maar HOE? Ik dacht dat ik het niet meer kon leren. Ik hoorde goede berichten over Mentastics en toen ik zag dat er open les was besloot ik het te gaan ervaren. Wat gebeurde er? Na 1 lesuur wist HOE ik rechtop kan staan. Ik leerde ervan:

*Als één bouwsteentje recht wordt gezet volgt de rest vanzelf!
In je rechtheid komen is in je kracht komen.*

In mijn natuurlijke houding ervaar ik mijn gevoel van waardigheid. Vooral dat laatste, mijn waardigheid, dat is precies wat me nu heel goed helpt.

In de groep voelde ik me opgenomen en door jou steeds

*hartelijk ontvangen. Dat had ik heel hard nodig.
Hartelijk dank voor de mooie lessen! H. de Meijer*



Je weer thuis voelen in je lichaam, wat is dat fijn!

Na 2 jaar zware medicatie hebben geslikt ivm chronische neuropathische pijn kan ik nu zonder verder. Dat en nog veel meer hebben Men-tastics en de persoonlijke Trager Behandelingen mij gebracht.

Je leert op een speelse manier je weer bewust te worden van je li-chaam en te voelen.

Je leeft daardoor bewuster en met meer aandacht en je ervaart rust en ontspanning, verbinding.

Mijn lichaam voelt minder pijnlijk, soepeler en niet meer zo zwaar alsof ik het moet meeslepen.

Je leert weer goed en bewust te staan, lopen en zitten, in je natuurlijke houding zonder spanning.

Daardoor ervaar ik geen moeten of vechten meer!

Je ervaart gemak, lichtheid, zachtheid en ik voel me blijer en vrijer!

Ik ben dankbaar dat ik dit heb mogen ervaren en iedere dag kan er-varen door het te integreren in mijn dagelijks leven.

Je wordt in dit proces op een fijne, speelse en integere manier door Satsavya begeleid.

Ik kan het iedereen aanbevelen en ga er zelf zeker mee verder. Carla O.



Na een drievoudige beenbreuk leerde ik langzaam weer comfortabel te lopen met ZipZen Mentastics.

De medelevende behandeling en ondersteuning die ik kreeg was zorgzaam en zo inzichtelijk, het veranderde de manier waarop ik loop op een manier die zo zachtvaardig, zorgzaam en ondersteunend was - waardoor ik kon verbinden met de schok en het trauma in het lichaam. Voor altijd dankbaar voor het oprechte medeleven en delen. Daarvoor had ik meer dan 20 sessies fysiotherapie gehad, deze aanpak was in de eerste sessie inzichtelijker dan in alle weken die ik van een 'reguliere' fysiotherapeut had gekregen. Ik heb geluk dat ik een diepte van wijsheid en begrip heb gekregen voor mijn lichaam dat me blijft - sterk aanbevelen! - Voor altijd dankbaar. Omar Pate



Satsavya verzorgt individuele Mentastics lessen en Trager behandelingen op dinsdag en woensdag in Padma.



Lichtheid, vrijheid en gemak voor je Lichaam/geest en Zijn!

www.zipzen.nl