



## VERMINDER JE STRESS EN VERHOOG JE ENERGIE

### VIER TRAININGEN

#### UITLEG

Bijzonder aan deze Tai Chi groepslessen is de extra individuele aandacht die je ontvangt. We werken samen aan een goede lichaamshouding, zodat je energie beter kan stromen.

We brengen je ademhaling naar beneden. De meeste mensen gebruiken alleen hun oppervlakkige borstademhaling. Die kost je kracht.

We leren je ademen vanuit je tan-tien, je centrum, dat zich in je onderbuik bevindt. Deze ademhaling werkt kalmerend en vermindert stress.

Je lichaam en geest zullen ontspannen en je zult ervaren dat je meer energie hebt

#### LOCATIE

Trainingen vinden plaats in onze eigen stralingsvrije trainingscentrum aan de Manegestraat 3 in Deventer.

In onze Dojo (een Japanse trainingsruimte) is alles aanwezig wat we tijdens de training nodig hebben. Trek wel gemakkelijk zittende kleding aan (of neem deze mee: kleedkamers zijn aanwezig).

Voor **aanmelding**, **data** en een **routebeschrijving**, kijk op onze **website: [www.martiniartdojo.nl](http://www.martiniartdojo.nl)**.

Heb je behoefte aan een intakegesprek voor je je aanmeldt? Bel ons voor een afspraak.

#### INVESTERING

De actuele tarieven voor onze workshops staan vermeld op onze website.

Studenten en huishoudens met een minimum inkomen bieden wij een inkomensafhankelijk tarief. Informeer bij je inschrijving naar de mogelijkheden.

#### VISIE TRAININGSCENTRUM

Trainingscentrum Martini Art Dojo is er voor iedereen die wil leren op een ontspannen manier met zijn emoties om te gaan. We bieden bijna alle trainingen voor zowel volwassenen als kinderen aan.

Daar gebruiken we allerlei fysieke oefeningen voor. Die zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken?

Tijdens onze trainingen leer je hoe je in iedere situatie dicht bij jezelf kunt blijven. Daarbij focussen we op wat je fysiek uitdrukt. We brengen je terug naar je basis door je te leren:

- de juiste lichaamshouding aan te nemen (jezelf gronden)
- te luisteren naar je lichaam
- jezelf af te stemmen op de ander
- te handelen in harmonie met je omgeving

Door op deze manier naar jezelf en je (bewegings)reactie te kijken, hef je blokkades op en kan je energie (weer) gaan stromen.

**WORKSHOP VOOR PARTICULIEREN** Het hele jaar door organiseert Trainingscentrum Martini Art Dojo workshops voor particulieren, om een bepaald thema meer aandacht te kunnen geven. Kijk in de agenda op de website wanneer de eerstvolgende workshop plaatsvindt of bel voor meer informatie.

Trainingscentrum Martini Art Dojo/Praktijk ● 0570-634981

**WORKSHOP VOOR ORGANISATIES** Heeft uw organisatie belangstelling voor een workshop op maat of voor een bestaande workshops of een workshop? Wij horen graag wat uw wensen zijn.

Bel voor een introductiebrochure, een gesprek of een offerte

Trainingscentrum Martini Art Zakelijk ● 0570-607636

AL ONZE LESSEN, TRAININGEN EN WORKSHOPS HEBBEN ALS UITGANGSPUNT DAT ZE DE MENS NAAR ZIJN BASIS TERUGBRENGT

SAMEN WERKEN

AAN EEN

GOEDE

LICHAAMSHOUDING.

ADEMHALING

RUST

ONTSPANNING

JE GAAT ERVAREN

DAT JE MEER

ENERGIE HEBT.

