



ÉÉN OP ÉÉN TRAINING VOOR KINDEREN

UITLEG

Samen met de trainer oefent je kind een andere manier van omgaan met emoties als (faal) angst, agressie, verdriet, enzovoorts.

Opnieuw leren vertrouwen op zichzelf en in zijn eigen daadkracht staan voorop. We gaan in eerste instantie niet praten over situaties en reacties, we gaan bewegen. Zo kan je kind ervaren, voelen, wat er in zijn lijf gebeurt wanneer het in een bepaalde situatie terecht komt.

Door de oefeningen krijgt je kind inzicht in zijn eigen manier van handelen en het gevoel dat dit bij hem oproept. Nu kan je kind deze reactie doorbreken en bewust kiezen voor de manier waarop hij wél wil reageren.

LOCATIE

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

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

Trainingen vinden op afspraak plaats. Aan een training gaat een **intakegesprek** vooraf. Bel ons voor een afspraak: 0570-634981.

INVESTERING

De actuele tarieven voor onze Eén Op Eén Trainingen staan vermeld op onze website.

Studenten en huishoudens met een minimum-inkomen bieden wij een inkomensafhankelijk tarief.

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 leert je kind hoe het in iedere situatie dicht bij zichzelf kan blijven. Daarbij focussen we op wat het kind fysiek uitdrukt. We brengen hem terug naar de basis door hem te leren:

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

Door op deze manier naar zichzelf en zijn (bewegings)reactie te kijken, heft je kind blokkades op en kan zijn energie (weer) gaan stromen.

WORKSHOPS 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 ● 0570-634981

WORKSHOP VOOR ORGANISATIES Heeft uw organisatie belangstelling voor een workshop op maat of voor een bestaande workshops? 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 TERUGBRENGEN

RUST
GRENZEN AANGEVEN
ZELFBEHEERSING
ZELFVERTROUWEN
PLEZIER
VANUIT ZACHTHEID
KRACHTIG BEWEGEN.

強

BEWEGING VANUIT JE BASIS