



## ÉÉN OP ÉÉN TRAINING VOOR VOLWASSENEN

### UITLEG

Samen met de trainer oefen je een andere manier van omgaan met emoties als (faal) angst, agressie, verdriet, enzovoort. Opnieuw leren vertrouwen op jezelf en in je eigen daadkracht staan voorop.

We gaan in eerste instantie niet praten over situaties en reacties, we gaan bewegen. Zo kun je ervaren, voelen, wat er in je lijf gebeurt wanneer je in een bepaalde situatie terecht komt.

Door de oefeningen krijg je inzicht in je eigen manier van handelen en het gevoel dat dit bij je oproept. Nu kun je deze reactie doorbreken en bewust kiezen voor de manier waarop je wél wilt 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.

### INVESTERING

De actuele tarieven voor onze Eén Op Eén Trainingen staan vermeld op onze website. Studenten en huishoudens met een minimuminkomen 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 leer je in iedere situatie dicht bij jezelf te blijven. Daarbij focussen we op wat het kind fysiek uitdrukt. We brengen je terug naar de basis door j3 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, heft je blokkades op en kan je 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.