

MINDFUL WALK TRAJECT

Voor wie?

- Ik wil graag buiten bewegen
- Ik wil stressvrij wandelen
- Ik wil rust in mijn hoofd

Dan is het Mindful Walk-traject echt iets voor jou.

Hoe?

Tijdens deze sessies neemt Greet je mee in de natuur, zonder prestatiedruk of opgelegde doelen en dus zonder stress. Actief stappen wisselt af met eenvoudige en speelse opdrachten rond ademhaling, gebruik van zintuigen, focus en vertrouwen.

Draag sportieve kledij en goede stapschoenen - regenjas indien nodig.

Meer info?

Mail naar vitaflow@telenet.be



Buiten. wandelen. genieten.
rust vinden. stressvrij

PRIJS : 145 EURO

INCLUSIEF

Intake gesprek van 30 min
4 individuele sessies van 45 min
2 gratis yogalessen
1 gezonde maaltijd
tijdens traject lid van Vitaflow
Community

WWW.VITAFLOW.BE
ZEELAAN 66, KOKSIJDE
VITAFLOW@TELENET.BE
0496/87.72.07



Vitaflow

