

# Je lichaam anders beleven

## Sensoriële



## Gymnastiek

**Methode Danis Bois**  
**Groepslessen in Mechelen**

**Rita Crabeels**

St Katelijnestraat 95  
2800 Mechelen

tel : 0485020464 of 015201494

e-mail : rita.crabeels@telenet.be

www.ritacrabeels.be

Een nieuwe kijk op bewegen

Gymnastiek van het gevoelige

Je lichaamstaal leren kennen

Kan ons lichaam ons helpen beter  
te denken ?

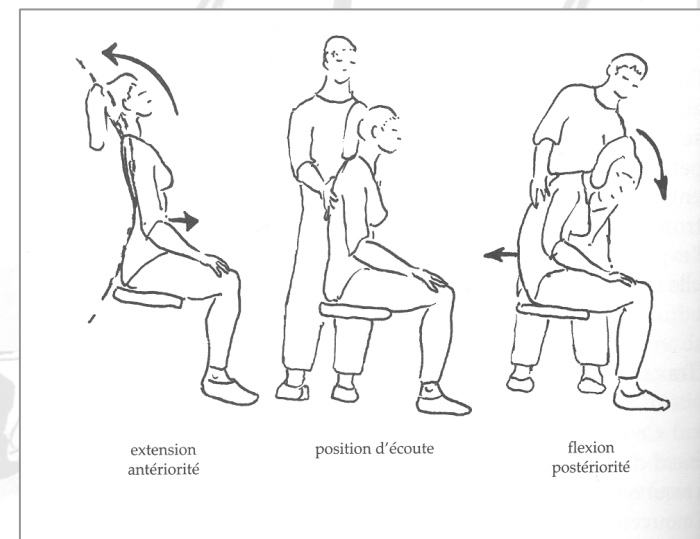
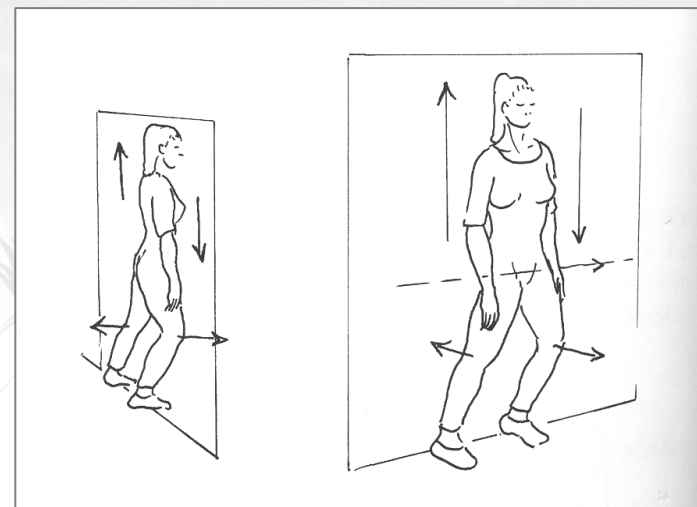
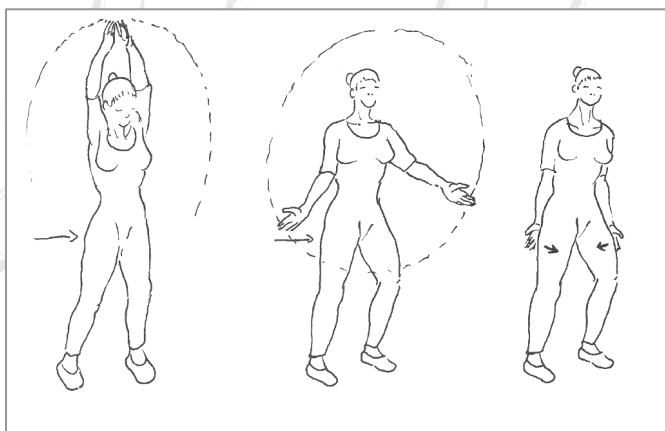
Tijd nemen voor jezelf

Je herbronnen via zachte fysieke  
activiteit

Je lichaam zacht en soepel maken

Een nieuwe vorm van luisteren  
naar je lichaam

Aandacht geven aan je postuur.



Plaats : St.Katelijnestraat, 95  
2800 Mechelen

Wanneer : Elke maandag van  
17.00 u tot 18.00 u en  
woensdag van 9.30 u  
tot 10.30 u

Prijs : 100 € voor cyclus van  
10 lessen

Door : Rita Crabeels

Kinesitherapeut  
Gedipl.  
fasciatherapeut.

Universitair post  
graduaat aan de  
Universidade Moderna  
van Lissabon met  
Danis Bois

Tel : 0485.020.464

e-mail : [rita.crabeels@telenet.be](mailto:rita.crabeels@telenet.be)

http : [www.ritacrabeels.be](http://www.ritacrabeels.be)

Nieuwe vorm van Tai Chi –  
raakvlakken via de traagheid en  
bewegingskettingen

In deze cyclus wordt de nadruk  
gelegd op het ontdekken of het  
herontdekken van je lichaam via de  
beweging van je gevoelige.

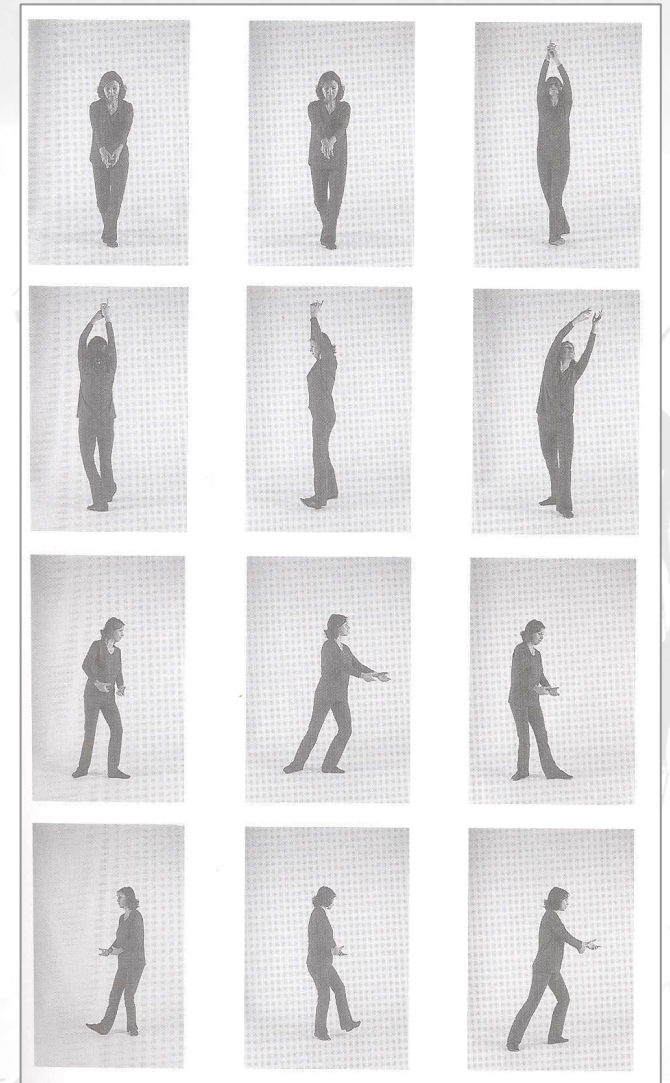
Via de sensorielle beweging ontwikkelt  
men een nieuwe vorm van luisteren  
naar het lichaam.

We ontwikkelen meer respect voor  
ons lichaam.

We ontdekken een nieuwe vorm van  
bewustzijn, zowel van onszelf als van  
ons lichaam, de ruimte en de tijd

De oefentherapie helpt de herwonnen  
bewegingsvrijheid actief te gebruiken  
in het dagelijkse leven

Aanleren van bewegingskettingen



Bron : Agnes Noël – La Gymnastique Sensorielle – Ed. Point  
d'Appui - 2000