



ZOMER MEDITATIE & ONTSPANNING  
Facilitators San & Raymond

## Zomer Meditatie & Ontspanning

Ontspannen  
Bloemen- ritueel  
Sound Bath  
Smudgen

Laat je op de klanken van de muziek meevoeren, de heerlijke geuren je in het Nu brengen, de kleuren je verfrissen en de bloemen je tot rust brengen in deze ontspannende ZOMER MEDITATIE

Thema is bloei, warmte, energie, kracht, creativiteit en licht! Element van de zomer is vuur

Deze heerlijke ontspannende ZOMER MEDITATIE zorgt voor rust en verbinding met jezelf en anderen. In een oase van rust middenin de bloeiende natuur.

Laat je verrassen wat meditatie, relaxatie, ademen, de geuren, de klanken, de kleuren, de bloemen, de verbinding maken met jezelf en anderen met je doet.

Relaxatie - Rust - Warmte - Harmonie

Betaling bij inschrijving 30 *Euro pp* - incl. thee & healthy snacks

Eet licht die ochtend en middag, draag fijn zittende (warme) kleding en neem zelf een grote (bad) handdoek en dekentje mee.

**Zomer** is het element vuur. Vuur vertegenwoordigt het seizoen van de zomer en het fenomeen van hitte. Een tijd van verhoogde helderheid en energie, een piek in kracht en creativiteit, een symfonie van geuren, kleuren en klanken. De taken en veranderingen in je leven die je hebt gekoesterd, gezaaid en verzorgd, bereiken nu hun volwassenheid, samen met het tijdstip waarop de zon zijn hoogtepunt bereikt.

San (spiritueel coach) zal je begeleiden en ondersteunen in je diepe ontspanning en meditaties.

Raymond (muzikant) zal je begeleiden met de prachtige meditatieve klanken van de handpan. Een magisch instrument. De klanken en trillingen werken door op diepere lagen.

Door middel van speciale kruidenthee, meditaties en een prachtig Sound Bath gaan we de verbinding maken naar ons Hart en met ons Hogere Zelf...