

Bodywork 7x3

Lichaamswerk: Elke woensdag ochtend van 9:00 tot 10:30 uur



Bodywork 7x3 is een lichaamswerk les waarbij je actief werkt aan het lokaliseren en opheffen van eventuele blokkades in je lichaam. Ieder van ons heeft in min of meerdere mate last van zulke blokkades, die vaak zijn ontstaan tijdens het opgroeien. Blokkades in je lichaam belemmeren je gevoelsleven, je energieniveau en je bewegingsvrijheid. Bodywork 7x3 is daarom een perfecte ondersteuning voor je persoonlijke groei (naast meditatie, coaching of therapie).

Soms zijn blokkades duidelijk voelbaar, denk bijvoorbeeld aan het gevoel van een brok in je keel, een beklemmend gevoel op je borst of een knoop in je maag. Bij andere mensen zijn ze wat meer op de achtergrond, maar toch ook continu aanwezig. Je zou bijvoorbeeld bij yoga of andere lichaamsbeweging kunnen merken dat sommige delen van je lichaam onvoldoende flexibel zijn of zwak aanvoelen. Of je hebt geregeld last van koude handen of voeten.

In De Citadel wekelijks van 9:00 tot 10:15 uur een professionele Bodywork 7x3 les volgen. Je krijgt een scala aan technieken en oefeningen aangereikt die je helpen de blokkades te onderzoeken en je energie vrijer te laten stromen. Denk bijvoorbeeld aan **core- en bio-energetica, ademhalingsoefeningen, dynamische en stille meditaties, yoga, chakra-oefeningen en mindfulness**. De technieken nodigen je uit om je energie te laten stromen door je hele lichaam, dus ook in delen waar je dat in het dagelijkse leven misschien niet doet. Je onderzoekt je vermogen om te aarden en zo je energie op te laden en af te voeren. Bodywork 7x3 draagt ertoe bij dat je volledige potentieel aan energie kan stromen. Je lichaam kan opgehoopte spanningen loslaten en je vitaliteit groeit.

Bodywork 7x3 is gericht op het verlagen van spierspanning en het verbeteren van de energetische functies van je lichaam. We onderscheiden hiervoor zeven lichaamsgebieden die grotendeels overeenkomen met de chakra's uit de traditionele Indiase geneeskunde, waar ook veel vormen van yoga zich op baseren. Je benen en bekken hebben bijvoorbeeld te maken met aarden, het thuis voelen in de wereld, terwijl je borstgebied je vermogen om je eigen behoefte en verlangen te

herkennen vertegenwoordigt. In **zeven** series van elk **drie** lessen onderzoek je met behulp van oefeningen waar er mogelijke blokkades in je lichaam zitten. We beginnen met de benen en het bekken, daarna de buik, het middenrif, de borst, keel en mond, ogen en de kruin van het hoofd. Aan elk van deze lichaamsgebieden worden drie lessen besteed. Bij **Bodywork 7x3** is er ruimte voor individuele ervaringen, **maar niet voor therapeutische proces**: je onderzoekt waar bij jou de blokkades vooral zitten en hoe je daar verandering in kunt brengen. Wil je daarnaast of daarna meer aandacht aan je ontwikkeling besteden of werken aan hardnekkige blokkades of andere vraagstukken, dan kun je een individuele afspraak met Emilie Gomart maken. **Emilie Gomart** is van huis uit lichaamsgerichte therapeut, lid van de *Nederlands Verbond van Psychotherapeuten en Agogen* (NVPA), en heeft haar praktijk in de Citadel in Haarlem.

Schema Bodywork 7x3* :

Blok 1 (3 lessen) : Chakra 1	Benen en bekken / Aarden
Blok 2 (3 lessen) : Chakra 2	Bekken, buik / Emoties, plezier, agressie
Blok 3 (3 lessen) : Chakra 3	Middenrif / Kracht, wil doorzettingsvermogen
Blok 4 (3 lessen) : Chakra 4	Borst / Openheid, balans, ademhaling
Blok 5 (3 lessen) : Chakra 5	Keel, Mond / Expressie, stem
Blok 6 (3 lessen) : Chakra 6	Ogen / Visie en inzicht
Blok 7 (3 lessen) : Chakra 7	Kruin / Lichaam en bewustzijn

*voor actuele informatie over exacte data en inhoud, ga naar 'Bodywork 7x3' op www.emiliegomart.nl .

Inschrijven

Je kunt je voor Bodywork 7x3 aanmelden bij Emilie Gomart.

De kosten zijn 12 euro per les. Je kunt je ook inschrijven voor de gehele serie 7x3. Je betaalt dan 252 euro voor alle lessen.

Lokatie: De Citadel, Geweerstraat 52, 1014 JE Haarlem. **Tijden:** Elke woensdag ochtend is de deur om 8:55 open. De les begint om 9:00 uur precies en eindigt om 10:15 uur. (Geen lessen in de kindervakanties). **Wat je nodig hebt:** Lossen kleren, antislip sokken.

Tot ziens in de 'Bodywork 7x3' les!

Emilie Gomart

Contactgegevens

Emilie Gomart : 06 53 44 63 65

www.emiliegomart.nl

e.gomart@gmail.com