

Shakti voor jezelf

Kom in je element

- Kinderbeweging
- Yoga voor kleuters en jongeren
- Avatar Avonturen
- Mindfull yoga
- Ayurveda Wellness

Shakti voor scholen

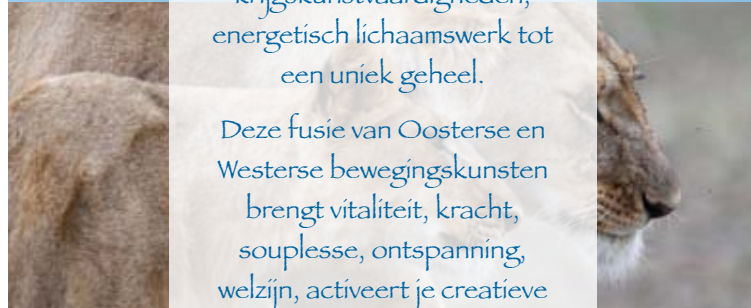
Opvoeden vanuit je hart

- Het kompas: psychofysieke lichaamstraining voor lager, secundair en hoger onderwijs
- Ik ben mijn wereld: wereldburgerschap op je school
- Adem is je sleutel: welzijnsprogramma voor hedendaagse jongeren
- Bijscholingen en opleidingen voor leerkrachten en docenten

Shakti voor bedrijven

Creativiteit als bedrijfskracht

- Ideale balans: welzijnsprogramma op maat van uw bedrijf
- Lounge programma: ludieke workshops en individuele sessies georganiseerd tijdens ochtend, middagpauze of avond
- Welzijn@work: welzijnsbeleid op de werkvloer via stoelmassage, hoofdmassage en release techniek,...
- Incentives: onze "a la carte" projecten inspireren, motiveren en stimuleren tot creatieve bedrijfskracht...



Shakti combineert dans, krijgskunstvaardigheden, energetisch lichaamswerk tot een uniek geheel.

Deze fusie van Oosterse en Westerse bewegingskunsten brengt vitaliteit, kracht, souplesse, ontspanning, welzijn, activeert je creatieve geest en brengt heel veel levensvreugde.

Shakti



EEN STRESSVRIJE AANPAK
OP HET LEVEN



KOM IN JE ELEMENT

via ludieke workshops, opleidingen
en individuele sessies.



LUCHT



Ontdek je kernwaarde

Tijdens deze module ga je op ontdekkingsreis naar het **centrum van je eigen wereld**. Dat centrum is te vinden binnen de drie levensassen vertikaal, horizontaal, sagittaal.

Waar bevind jij je op deze as tussen hemel en aarde, mannelijk en vrouwelijk, verleden en toekomst?

- Wat is jouw unieke kernwaarde en leef jij vanuit deze waarde?
- Ontdekken van je missie
- De 3 vlakken van beweging
- Oorspronkelijke creatieve kracht
- Overtuigingen managen

WATER



Cultiveer je creatieve bron

Water is leven... Wat wil jij doen met de **essentie van je leven**? Water is verbonden met je vermogen om succesvol te zijn in wat je doet.

Tijdens deze module cultiveer je dit waterelement en leg je een fundament voor een vitaal, overvloedig en gezond leven...

- Waar erken en waardeer jij overvloed en waar ervaar jij gebrek in je leven?
- Seksuele identiteit en kracht
- Mindfull yoga
- Alchemie van de 5 elementen
- Helende meridiaan Chi Kung

AARDE



Lichaam als vertrekpunt

Wil jij je eigen lichaamstaal ontdekken en meer leren over de **bouwstenen van je innerlijke wereld**?

Tijdens deze module word je gegidst om je aandacht bij jezelf te brengen, zodat je lichaam haar wijsheid met je kan delen.

- Welke innerlijke structuur heb jij nodig zodat je in je element kan blijven?
- Voedingadvies en levenskunst
- Lichaamstaal en basishouding
- Ayurveda wellness
- Zuiveringsritueel

VUUR



Eén zijn met je levensdoel

Het ego is verzot op het spelen van rollen en het opzetten van maskers, maar wat gebeurt er wanneer jij jezelf bevrijdt van je ego?

Tijdens deze module word je gegidst naar de krijger in je, die meesterschap heeft over alle gedachten en gevoelens. **Ontwaken voor de innerlijke krijger** maakt je één met je levensdoel.

- Welke patronen wil jij doorbreken zodat je jezelf bevrijdt?
- Krijgskunstvaardigheden
- De kracht van 2
- Harmonische dans van de 5 elementen
- Vorm en gevoel

ETHER



Bepaal je reisroute

Tijdens deze module word je gegidst om je aandacht bij jezelf te brengen, zodat je opnieuw in contact kan komen met je natuurlijke element, je talent en je passie.

Waar ben je nu en waar is je bestemming?

- Hoe kom ik in mijn element?
- Breng je aandacht terug bij jezelf
- Persoonlijke profiel
- Luisteren en afstemmen
- Klankkleur

