**P!T** - **P**raktijk **I**ntegrale **T**herapie

**P!T** – Een plek waar je kiest voor een **P**ersoonlijk **I**ntegraal **T**raject.

**P!T - introductiedagen EUTONIE – 14/10 en 28/10/2021 – 9u00-16u30**

**P!T - beginnerscursus EUTONIE - 18/11, 25/11, 2/12, 9/12/2021 – 9u00-16u30**

In de werking van P!T is het onze missie om mensen integraal te begeleiden tot een gezonde leefstijl. Zowel jongeren, volwassenen als ouders zijn welkom.

Gericht op een duurzaam welbevinden wil team P!T op weg gaan met mensen

* die met een acuut probleem worden geconfronteerd (geblokkeerde nek, burn-out, hoofdpijn, …)
* die op basis van chronische klachten verandering willen integreren en hierbij geëngageerd aan de slag willen gaan met de onderliggende factoren die een gezond en gelukkig leven in de weg staan,
* die hun levensstijl vanuit een groeiend zelfbewustzijn wensen aan te passen.

​Dat zelfbewustzijn wekken, via zachte en lichaamsgerichte oefeningen, om voeling te vinden of te houden met jezelf en je omgeving, is wat eutonie kortweg met een mens kan doen. Ondanks de eenvoud ervan, is dit geen evident gegeven.

De term eutonie komt uit het Grieks en betekent ‘de juiste spanning’. Wanneer mensen ervaren dat het leven, door al zijn gebeurtenissen (relatie, ziekte, werk, ...), hen uit balans trekt, kunnen fysieke en/of mentale klachten zich ontwikkelen. Omgaan met het leven wordt dan omgaan met spanning en pijn. Vanuit een lichaamsvriendelijke attitude zet de eutonie als westerse lichaamspedagogie aan tot rust, tot verbinding, tot de juiste tonus, om te komen tot meer innerlijke vrede en welzijn.

Gezonde leefstijl en eutonie in een geïntegreerd aanbod, dat is het opzet tijdens zowel de introductiedagen als de cursusdagen. Het aanbod is bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar meer kwalitatieve zelfzorg in hun leven. Dit willen we dan ook telkens tijdens de ganse dag aanbieden, onder meer ook met een gezonde, evenwichtige lunch samengesteld volgens de principes van de natuurvoedingsleer.

​

*Inschrijven en/of meer info, bel of mail via onderstaande gegevens.*

* info@groepspraktijkpit.be
* O470/573617 - Valentine
* [www.groepspraktijkpit.be](http://www.groepspraktijkpit.be)

*Locatie P!T*

Doelstraat 124, 2590 Berlaar

*Prijs*

* P!T - introductiedag EUTONIE - € 120
* P!T - beginnerscursus EUTONIE - € 510

*Eutonie o.l.v. Marnic Clarys*

* Eutoniepedagoogves  - [www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com) (op deze website vind je meer info over Eutonie)
* Coördinator Vlaamse Eutonie School vzw