



ROTS EN WATER

PSYCHOFYSIEKE SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING



Spelenderwijs samen leren en samen leven. Door te bewegen en met elkaar in interactie te gaan leren we onszelf en elkaar beter kennen. We leren dat we invloed hebben op wat we denken en voelen en kunnen hierdoor betere keuzes leren maken.



Zelfbeheersing, emotieregulatie en zelfreflectie leidt tot zelfvertrouwen.

Via de psychofysieke oefeningen kunnen we deze vaardigheden ervaren en voelen in ons lichaam.



In't kort:

Rots: ik ken mezelf en mijn weg en ik kan voor mezelf opkomen wanneer het moet

Water: ik kan geven en ontvangen en in verbinding gaan met anderen

Rots en Watertraining voor kinderen en jongeren:

- Bewegend leren
- Reflectie na elk oefenmoment
- Stevig en gecentreerd staan
- Vergroten van weerbaarheid
- Werken aan conflictoplossing
- Anti-pesten
- Reeks van 8 à 10 lessen
- Werken met (klas)groepen
- Zowel op school als daarbuiten



Samen spelen
samen leren
Samen leven



vzw Kadée-Tournesol



WWW.KADEEYOGA.COM • KADEE.YOGA@GMAIL.COM

POKMOERE 11C / 9900 EEKLO