

Nieuwsbrief Tangram Meditatie

Het is al bijna 15 augustus en dat betekent dat het nieuwe meditatie lesseizoen in aantocht is. Dit keer de informatie over de meditatie in de vorm van een nieuwsbrief.



Startersblok

De afgelopen maanden hebben diverse gasten kennis gemaakt met de stille meditatie methode Tangram door gesprekken aan tafel of bijvoorbeeld in de vorm van (privé) kennismakingslessen.



Kennismakingsles in de Dojo van Papillon

Meerdere mensen hebben aangegeven interesse te hebben in de lessen en dat biedt mij de gelegenheid om speciaal voor beginners een 'startersblok' te organiseren.

Dit bestaat uit een gratis online introductie les op donderdag 12 september om 19.15 uur. Aansluitend volgt tot aan de herfstvakantie een blok van 5 online lessen rondom de thema's zoals de zithouding, ademhaling, psoas, ritueel, de meditatieve mind en het ego. Neem je deel aan het startersblok dan kun je aansluitend ervoor kiezen om de lessen op donderdagavond te blijven volgen of om over te stappen naar de les op donderdagochtend of dinsdagavond.

Online lessen

Op 10 september starten de online lessen weer. De lessen vinden plaats op

- ◆ Dinsdagavond 19.15 uur
- ◆ Donderdagochtend 09.30 uur
- ◆ Donderdagavond 19.15 uur

Dit lesseizoen kun je wat betreft de betaling kiezen uit:

- ◆ Trimesterlesblok
- ◆ 4 aaneengesloten weken lesblok
- ◆ Losse lessen
- ◆ Startersblok

Kijk op de website voor alle informatie en de tarieven.

Sommige mensen
zullen jouw leven en jouw keuzes nooit begrijpen.

En dat is prima!

Je bent hier om jouw leven echt te leven.

Niet om ervoor te zorgen dat iedereen je begrijpt.

Tangram weekend

Speciaal voor leerlingen van de online Tangram meditatie organiseren we het komende lesseizoen een aantal keren een gezamenlijk weekend. Mediteren staat uiteraard centraal maar er is ook aandacht voor rust, stilte, in contact komen met de natuur, kennismaken met elkaar en uitwisseling. Het is een mooi moment om de zithouding te bekijken en progressie te maken in het mediteren.

Doet je partner niet mee met de meditatie maar wil hij/zij toch meekomen, dan is deze van harte welkom. Een aantal onderdelen van het programma zijn geschikt voor iedereen. Alle maaltijden gebruiken we gezamenlijk en de middagen zijn vrij. Je kunt in die tijd dus ook iets met z'n tweeën doen.

- ◆ 5 t/m 8 september 2024 (volgeboekt)
- ◆ 22 t/m 25 februari 2025
- ◆ 10 t/m 13 april 2025



In contact met de natuur

Retraites

Behalve de Tangram weekenden organiseren we ook andere 'retraites' zoals een 'tuinweek' en 'Tijd voor jou'. Op onze website vind je meer informatie over de lessen, de tarieven en retraites onder de kop 'Stilte meditatie'.

Aanmelden

Wil je je aanmelden voor het startersblok, een Tangram weekend of retraite? Neem contact met me op via +31 6 27 10 73 50 of stuur een mail naar tangram@papillon-vacances.com.

Ben je een vaste deelnemer laat me dan weten of je ook dit seizoen weer gaat deelnemen, op welke dag en welke betalingsvorm je kiest.

Hartegroet, Carol



COACH DE MEDITATION CERTIFIEE
PAR L'ACADEMIE TANGRAM®

Nieuwsbrief Tangram augustus 2024

www.papillon-vacances.com