

VOETEN

Workshop over voettypes, de betekenis als lichaamsdeel, massage en gronding

Zondag 28 maart 2021, Cordium, Ruyterstraat 65, Nijmegen
Helen de Vries (podothérapeut) en Meis Thewissen (lichaamsgericht therapeut)



We lopen nog niet zo lang. Maar onze voeten brengen ons wel overal. Van bomenklimmers zijn we tot lopers geëvolueerd. Een totaal andere functie die zich nog steeds verder ontwikkelt. Voeten zijn de dragers van ons lichaam, ze zijn ons contact met de grond en geven ons 'aarde'. In sommige culturen hebben voeten bijzondere betekenissen en in alle culturen zijn voetverzorgers drukbezochte professionals.

In deze workshop sta je een dag lang stil bij je voeten. Hoe is de druk op je voeten verdeeld? Sta je in evenwicht? Wat vertellen je voeten over jou? Hoe kun jij je voeten een fijner leven bezorgen en daarmee ook jezelf.

Start: 10.00 uur, inloop vanaf 9.30 uur, **zie hieronder voor het uitgebreide programma** Einde: 17.00 uur

Lunch: van 13.00 tot 14.00 uur

Kosten: € 120,- inclusief (gezonde en uitgebreide) lunch, thee en koffie.

Aanmelden: mtjthewissen@gmail.com gsm +31622001281, of
helenhdevries@hotmail.com gsm +31614183011

Programma

1. Voetgymnastiek, even helemaal in je voeten landen om de dag te beginnen
2. Jij en je voeten, welke relatie heb je met je voeten?
3. Evolutie van onze voeten, de stand van de voeten, verdeling van de druk (met een drukmeetplaat) en soepele tenen.
4. Voetbalans en innerlijk evenwicht
5. Massagetechnieken voor gezonde voeten
6. Reflexologie, je voeten als afspiegeling van jou en je lichaam
7. Voeten aan de grond, de energetische betekenis van voeten

Op goede voet staan met je voeten

Tijdens de workshop werken we met actieve oefeningen die je in tweetallen doet. Er is gelegenheid tot drukmeting om te kijken of je goed op je voeten staat.

Naast meer kennis en inzicht over de functie en betekenis van je voeten, leer je in de workshop ook massagetechnieken die je zelf kunt toepassen waar je voeten je dankbaar voor zullen zijn.