



stiltij

spiritueel
centrum

trainingen - cursussen - weekenden - retraites

Krijgskunst voor Kids

Elke maandag van 16:00 - 17:00 uur

Krijgskunst voor kids brengt kinderen op een natuurlijke manier in contact met zichzelf (met innerlijkheid) door te onderzoeken wat thuis zijn in je lichaam betekent en in het verlengde daarvan te leren wat bewust handelen betekent.

Door ze kennis te laten maken met de bewegingsvrijheid van het lichaam - via de methodiek van Aikido - ontwikkelen kinderen meer vertrouwen.

Dat stelt hen in staat om het leven op een open en ontspannen manier te benaderen, vanuit hun eigen kracht.

Aikido is een Japanse krijgskunst die gebaseerd is op geweldloosheid en in zijn zuivere vorm geen competitie kent. Hierdoor is het voor iedereen prettig en veilig te beoefenen in zijn of haar eigen tempo, ongeacht de leeftijd.



Tijd:	Maandag van 16:00 – 17:00 uur
Locatie:	Franciscus Romanusweg 60, Maastricht (Topfit)
Kosten:	€ 25,- per maand
Leeftijd:	vanaf 10 jaar
Contact:	secretariaat@stiltij.nl / 06-22627720

Alle informatie over Stiltij activiteiten: **www.stiltij.nl**