FLOWMONKEY INSPIREERT

INSCHRIJVING GEOPEND
VOOR SESSIES MET MARIO SANTONI

Mario Santoni

Deze keer inspireren wij jou met de Italiaanse trainer/coach in QiGong, TaiChi, Breathwork en Inquiry Mario Santoni. Mario verzorgt workshops door heel Europa, veelal in het bijzondere Mandali retraite centrum in de bergen van Piemonte.

Programma Zuid-Limburg 2, 3 en 4 juni 2023

Tijdens onze eigen retreat in Mandali in maart jl. hebben we zelf een fantastisch verdiepend programma gevolgd in QiGong (NeiGong), KumNye, Breathwork en Inquiry.
We zijn met Mario gaan samenwerken om deze onderwerpen aan geïnteresseerden aan te bieden. Dit vanuit onze eigen locatie in het mooie Zuid-Limburg.
In deze nieuwsbrief lees je daar meer over.

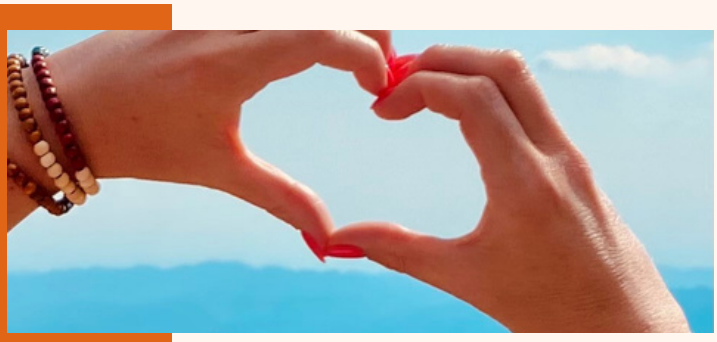
THE FLOWMONKEY
INSPIRATIE · BEWUSTWORDING · LEIDERSCHAP

Op vrijdag, zaterdag en zondag bieden we een programma dat bestaat uit de volgende onderdelen:

- QiGong
- Breathwork
- Inquiry

Je kunt een of meerdere onderdelen volgen. Ook is een private-session Breathwork met Mario mogelijk. De voertaal is Engels.
Kijk op de volgende pagina's voor de inhoudelijke info.

Wij, Linda & Ramon, zijn The FlowMonkey gestart in het voorjaar van 2023 met als doel mensen te inspireren, informeren en ondersteunen op het gebied van bewustwording, persoonlijke ontwikkeling, mindfulness, vitaliteit en nog veel meer. Dit doen we samen met inspirerende mensen die op ons pad komen en ook iets willen delen. Steeds meer mensen in een goede flow, daar gaan we voor. Samen voor een mooiere wereld.



PROGRAMMA

Lessen en tijden

Vrijdag 2 juni	Middag: private-sessions Breathwork Avond (19.00-21.00): groepssessie Breathwork
Zaterdag 3 juni	09.00-12.00: groepssessie QiGong 14.00-17.00: groepssessie Breathwork & Inquiry
Zondag 4 juni	09.00-12.00: groepssessie QiGong 14.00-17.00: groepssessie Breathwork & Inquiry

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kan het programma (in onderling overleg) aangepast worden. We werken in kleine groepen. Het aantal beschikbare plekken is dus beperkt!
Voor aanmelding of vragen mail je naar info@flowmonkey.nl

Kosten voor het programma

De vergoeding voor Mario is bepaald op basis van de lessen die je volgt.
Je kunt je dus aanmelden voor een of meerdere onderdelen.
Voor een private session bedraagt de vergoeding € 110,-
Voor een groepssessie bedraagt de vergoeding € 60,- p.p.
In overleg (vooraf) is er tegen kostprijs een lunch mogelijk.

Wij werken vanuit Zuid-Limburg, de 'Southern Hills' van Nederland zeg maar. Mooie natuur, heuvels en een bijzondere flora en fauna.
Ook een omgeving die zeer geschikt is voor buitenactiviteiten als MindWalk en Mindfulness. Interesse?
We vertellen je er graag meer over!

Het programma met Mario Santoni wordt georganiseerd op onze eigen locatie in Elsloo, het oudste boerendorpje van Europa. In een gezellig oud pand aan de met kasseien geplaveide smalle straten van de oude dorpskern. Grenzend aan de bekende Maasberg en Kasteel Elsloo met het bijbehorende park. Naast de oude kerk is ons pand gelegen, met een mooie oefenruimte in een prettige atmosfeer. Wil je in de buurt overnachten? Meld het ons en we voorzien je van enkele leuke tips!

INFO PROGRAMMA MARIO SANTONI

Circular & Conscious Breathwork

Mario is al meer dan 20 jaar trainer/coach in 'Circular & Conscious Breath'. Verbonden ademen is een ademhalingstechniek waarbij je bewust en zonder pauzes in- en uitademt. Bij deze techniek adem je dieper en sneller dan normaal, en houd je de ademhaling constant in beweging zonder tussenpauzes.

De voordelen van verbonden ademen zijn onder andere dat het kan helpen bij het verminderen van stress en angst, het verhogen van energie en vitaliteit, het verbeteren van de bloedcirculatie en het bevorderen van ontspanning. Ook kan het helpen bij het verminderen van fysieke spanningen in het lichaam en het verbeteren van de ademhalingstechniek in het algemeen. Uit eigen ervaring kunnen we zeggen dat het een intense en zeer bijzondere ervaring is, die je op een dieper niveau in verbinding brengt met jezelf.

INQUIRY

Inquiry is een techniek waarbij je onderzoekt wat er zich afspeelt in je geest en in je lichaam. Het gaat om het stellen van vragen aan jezelf en het opmerken van je gedachten, emoties, overtuigingen en lichamelijke sensaties zonder oordeel. Inquiry kan helpen bij het vergroten van zelfbewustzijn, het verminderen van stress en angst, het loslaten van beperkende overtuigingen en het verbeteren van de emotionele regulatie. Ook kan inquiry helpen bij het ontwikkelen van meer compassie voor jezelf en anderen en het bevorderen van een diepere verbinding met jezelf en anderen. Door inquiry kun je meer inzicht krijgen in jezelf en je patronen en gewoonten, en leren hoe je hiermee om kunt gaan op een manier die je welzijn bevordert.

QI-GONG

Een eeuwenoude Chinese bewegingsvorm die gericht is op het cultiveren en beheren van de levensenergie (qi) in het lichaam. Het bestaat uit zachte, vloeiende bewegingen, ademhalingstechnieken en meditatie. De voordelen van qigong zijn onder andere dat het kan helpen bij het verbeteren van de fysieke gezondheid, het verminderen van stress en angst, het versterken van het immuunsysteem en het bevorderen van ontspanning en innerlijke rust. Qigong kan ook helpen bij het het verminderen van chronische pijn en het verbeteren van de concentratie en de slaapkwaliteit. Bovendien kan het beoefenen van qigong bijdragen aan een gevoel van welzijn en innerlijke balans.

Door regelmatig qigong te beoefenen, kun je meer verbondenheid en harmonie ervaren tussen lichaam, geest en ademhaling.

Het is een toegankelijke bewegingsvorm die geschikt is voor mensen van alle leeftijden en fitnessniveaus.

info@flowmonkey.nl