

FESTIVAL VAN DE WAARDEN

voor groot & klein

Zondag 10 september 2017 - Park van Wijnegem

Voor volwassenen

	Workshop		Inhoud & deelnemers	Begeleider
11u	Zin geven doet zin krijgen: van bezinning tot goesting		<p>In deze workshop staan we stil bij persoonlijke waarden, wat ze betekenen en waar ze vandaan komen. De zeven niveaus van bewustzijn bieden een nieuw perspectief op groei en evolutie. In organisaties en in het onderwijs gebruiken we dit kader om de cultuur te meten en ruimte te creëren voor transformatie. In ons persoonlijk leven zijn onvermijdelijke vragen: Wie ben ik nu echt? Waarom ben ik hier?</p> <p>Deelnemers: 20 Locatie: eetkamer Duur: 90 min.</p>	<p>Patrik Somers Stephenson is 30 jaar lang actief geweest als coach en trainer binnen het onderwijs in Vlaanderen. Nu werkt hij vanuit de UK als inspirerend internationaal coach en facilitator met waarden en met Lego voor individuen, teams en organisaties. Thema's: groei en evolutie, loslaten en aanvaarden, bewustzijn en vervulling.</p>

	<p>Biodanza: geef uitdrukking aan wie je Bent</p>	<p>Biodanza is bewegen, genieten, ontspannen. Je voelt de vreugde door je lichaam stromen in verbondenheid. Je geeft uitdrukking aan wie je werkelijk bent. Kortom, je groeit!</p> <p>Deelnemers: 25 Locatie: polyvalente ruimte Duur: 90 min.</p>	<p>Inge MJ Struyf www.bewegingskracht.com imj.biodanza@gmail.com 0473 32 29 43</p>
	<p>Ligconcert</p>	<p>Annelies speelt tal van instrumenten en neemt de luisteraar mee op een klankreis. Deze klankreis is intuïtief en afgestemd op de energie van de toehoorders. Hiermee bereiken we een meditatieve staat, die heilzaam is voor lichaam en geest. De verschillende instrumenten zijn o.a. klankschalen, hangdrums, stem, shrutibox, fluiten en udu.</p> <p>Deelnemers: 20 Locatie: meditatie ruimte Duur: 45 min.</p> <p>Toegankelijk voor iedereen die rustig kan luisteren.</p>	<p>Annelies van Mol Muzieklabo <i>Inclusief</i></p> <p>Kinderen en volwassenen met specifieke noden leren in de academie van Wijnegem musiceren, via ervaringsgericht onderwijs. Er zal een djembé groep optreden, alsook een gitarist, accordeonspeler en een jongen met didgeridoo. Op de djembé hoor je o.a. Afrikaanse ritmes en improvisaties.</p>

14u	Mindfulness in de dialoog: introductie (NL)	<p>Deze lezing biedt een overzicht van de jaartraining en beschrijft het belang van ons bewustzijn in onze relaties.</p> <p>Deelnemers: 25 Locatie: blauwe kamer Duur: 45 min.</p>	<p>Geneviève Cooreman Psychotherapeute en coördinator van De Lichtbron vzw Huis voor Dialoog en Herbronning.</p>
	Biodanza: geef uitdrukking aan wie je bent (voor het gezin)	<p>Zie 11u</p> <p>Deelnemers: 25 Locatie: polyvalente ruimte Duur: 90 min.</p>	<p>Inge Struyf</p>
	Word wie je bent - vanuit ACT	<p>In deze workshop maak je kennis met het ACT model en sta je stil bij je persoonlijke waarden. Waar wil jij voor staan? Wat maakt jouw leven waardevol? En welke kleine stap kan je zetten om je waarden nog meer in praktijk te brengen?</p> <p>Deelnemers: 20 Locatie: crearuimte Duur: 60 min.</p>	<p>Tine Van den Berghe (°1985) is onderwijspedagoge, integratief psychotherapeut en ACT trainer. Ze werkte 6 jaar in een CLB, maar koos intussen voor een pad als zelfstandige. In 2017 richtte ze de Leefwijzer Academie op (www.leefwijzer.net). Hier kan je terecht voor inspiratie, begeleiding en online trajecten om beter te leren omgaan met jezelf, anderen en het leven.</p>
	Zin geven doet zin krijgen (voor het gezin)	<p>Zie 11u</p> <p>Deelnemers: 20 Locatie: eetkamer Duur: 90 min.</p>	<p>Patrik Somers</p>

15u	Mindfulness in de dialoog: introductie (FR)	Zie 14u Deelnemers: 25 Locatie: blauwe kamer Duur: 45 min.	Geneviève Cooreman
Doorlopend	Samen mandala's maken met natuurelementen Speakers corner Free podium Levensspel (interactief spel rond waarden) Vuurkorf		Annemieke Verras maakt tijdens dit festival op het grasveld een bijzondere bloemencirkel van natuurelementen. Een magische plek waar je connectie kan maken met jezelf én met de wereld rondom. Meer info: www.1001happycircles.wordpress.com

Voor kinderen

	Workshop	Inhoud	Begeleider
11u	Mindfulness-4-kids	<p><i>Mindfulness en beweging</i></p> <p>Samen leren tot rust komen, is voor kinderen belangrijk. Het geeft hen een anker, een houvast in de steeds drukker wordende maatschappij. Samen proberen we enkele dingen uit en aan de hand van oefeningen en spelletjes ontdekken we wat voor ons werkt en zinvol kan zijn. Het is niet alleen rustgevend, maar vooral ook leuk. Van een aap uitbeelden tot brullen als een leeuw! Het kan allemaal.</p> <p>Deelnemers: 10 Locatie: buiten op het gras Duur: 60 min.</p>	<p>Griet Kempen Leerkracht lagere school</p>
	Ontdekkingstocht in het park	<p>Start: aan de inkomtent</p> <p>Deelnemers: 15 Duur: 60 min.</p>	<p>Erlijne Olivier Studente psychologie</p>
14u	Mindfulness-4-kids	<p>Zie 11u</p> <p>Deelnemers: 10 Locatie: buiten op het gras Duur: 60 min.</p>	<p>Griet Kempen</p>

	Ontdekkingstocht in het park	Zie 11u Start: aan de inkomtent Deelnemers: 15 Duur: 60 min.	Erlijne Olivier
	Zin geven doet zin krijgen (voor het gezin)	Zie volwassenen 11u Deelnemers: 20 Locatie: eetkamer Duur: 90 min.	Patrik Somers
	Biodanza: geef uitdrukking aan wie je bent (voor het gezin)	Zie volwassenen 11u Deelnemers: 25 Locatie: polyvalente ruimte Duur: 90 min.	Inge Struyf
15u	Samen musiceren (met o.a. djembé)	Deelnemers: onbeperkt Locatie: op het grasveld Duur: 30 min.	Annelies Van Mol
Doorlopend	Samen mandala's maken met natuurelementen Ridders Vertelmoment Levensspel voor kinderen (interactief gezelschapspel) Vuurkorf		Annemieke Verras Jens Wilemsens

Voor adolescenten (vanaf ca. 12j)

	Workshop	Inhoud	Begeleider
11u	<p>Ontdek je persoonlijk waardenkompas</p> <p>Wat kan en wil ik doen met mijn leven? Bestaat er een soort gps die mij door mijn leven loodst en mij steunt alles wat ik doe? Welke studie is best voor mij? In welke jobs ga ik het meest openbloeien? Hoe ontwikkel ik waardevolle relaties met de belangrijke mensen in mijn leven?</p>	<p>In deze workshop - speciaal gericht op jongeren - krijg je een eerste zicht op je persoonlijke waardenkompas, en ontdek je hoe jouw waarden alles in je leven beïnvloeden.</p> <p>Als je je bewust bent van je waarden, wordt het makkelijker om belangrijke keuzes te maken. Je haalt ook meer voldoening uit wat je doet. Bovendien leer je bewuster omgaan met anderen die hun eigen unieke waardenkompas hebben.</p> <p>Deelnemers: 15 Locatie: tent Duur: 60 min.</p>	<p>Roel Van Puyvelde leerde als loopbaanbegeleider en als jobcoach bij VDAB hoe waarden de basis zijn van een goede studie- en jobkeuze. In deze workshop krijg je aan de hand van citaten een zicht op je vier belangrijkste waarden.</p>
14u	<p>Ontdek je persoonlijk waardenkompas</p>	<p>zie 11u</p> <p>Deelnemers: 15 Locatie: tent Duur: 60 min.</p>	<p>Roel Van Puyvelde</p>

	Biodanza: geef uitdrukking aan wie je bent (voor het gezin)	Zie volwassenen 11u Deelnemers: 25 Locatie: polyvalente ruimte Duur: 90 min.	Inge Struyf
	Ligconcert	Zie volwassenen 11u Deelnemers: 20 Locatie: meditatie ruimte Duur: 45 min.	Annelies Van Mol
	Zin geven doet zin krijgen (voor het gezin)	Zie volwassenen 11u Deelnemers: 20 Locatie: eetkamer Duur: 90 min.	Patrik Somers
Doorlopend	Samen mandala's maken met natuurelementen Speakers corner Free podium Levensspel (interactief spel rond waarden) Vuurkorf		Annemieke Verras