

# POLYVAGAAL THEORIE IN BEWEGING



## Vergroten van veiligheid, vertrouwen en veerkracht in denken, voelen en handelen

JIJ en ik hebben iets gemeen ! We hebben een autonoom zenuwstelsel dat niet alleen onze organen en hormonen aanstuurt maar ook een grote invloed heeft op ons denken, voelen en handelen. Het reguleert ook hoe we ons verbinden met de ander en de wereld . Het leren begrijpen van ons autonome zenuwstelsel en hiermee leren omgaan is heel belangrijk voor ons welzijn en onze zelfheling.

De Polyvagaal theorie van Dr.Stephen Porges , ook wel de wetenschap van veiligheid genoemd, is gebaseerd op drie peilers nl. hiërarchie, neuroception en co-regulatie. Deze drie pijlers verklaren wat er gebeurt wanneer het veilig is of niet, hoe we de wereld als veilig kunnen ervaren en samen met anderen kunnen reguleren. Het geeft ons handvaten en inzicht om te navigeren doorheen veel van onze stressresponsen zoals vechten, vluchten, pleasen, bevriezen of niet in staat zijn om nog contact te kunnen maken.

D.m.v. theoretische kaders en praktische oefeningen ga je ervaringsgericht leren hoe:

- De polyvagaaltheorie en de werking van ons zenuwstelsel werkt en hoe dit stress en ontspanning regelt.
- Maak je kennis met je drie autonome staten, hun wisselwerking emoties, gedachten en houdingen.
- Leer je hoe je jouw biologische rem op je stressresponsen kan versterken en zo een veerkrachtiger en sterker zenuwstelsel kan trainen. Met meer rust en algemeen welzijn als gevolg.

Leren navigeren in deze landkaart gaat je meer rust, vertrouwen en veerkracht geven. Jij bent en wordt de regisseur van je eigen Leven.

**Voor wie** : iedereen die nieuwsgierig is naar de werking en invloed van het zenuwstelsel en zichzelf wat meer wilt leren begrijpen, ontdekken, en helen.

**Wanneer**: 9, 16, 23 en 30 juni 2022 van 19.00 tot 21.30 uur

**Waar** : Groepspraktijk Coranima, industrieweg 16, Tongeren

**Prijs** : 165 euro incl. syllabus, koffie, thee en versnapering ( met factuur 25 euro extra)

**Inschrijven**: [nadine@coranima.be](mailto:nadine@coranima.be) of tel 0494/360969

### **Lesgeefster Nadine Bloemen:**

Nadine is creatief therapeute dans & beweging, Integratieve, lichaamsgerichte Psychotherapeute, Open Floor teacher, supervisor en trainer.

Al meer dan 18 jaar verdiept zij zich , samen met internationale lesgevers, rond de integratie van lichaam, psyché, brein en geest. Waarin de laatste 4 jaar de polyvagaal theorie een belangrijke verdieping is van haar eigen werk – en ervaringsweg.