



# DE STAD ALS HERBRONNINGSRUIMTE

HOE ONZE STADSVERPLAATSING  
EEN HERBRONNENDE ERVARING  
KAN WORDEN DIE STAD EN MENS  
TEN GOEDE KOMT

Gratis workshop\*

Vind inspiratie daar waar je bent.

\*Vrije bijdrage

# WORD ZELF SPELER IN DE VERANDERING VAN DE STAD

Wij zijn honderduizenden die elke dag naar en door de stad trekken. Hetzij met de auto, de trein, de metro, met de bus of met de tram, met de fiets of te voet. Dit moment wordt door velen beschouwd als een stresserende ervaring, een loos moment. Vaak herinneren we ons ook niets meer van dit moment. Wie kan vertellen dat de stadsverplaatsing een formidabel moment is van herbronning?

Hoe kun je dit ombuigen tot een moment van inspiratie, vreugde en rust? Hoe kan dit een zinvol moment worden, voor mens en stad?

Met deze gratis workshop, word je zelf speler in de verandering van de stad. Dit is wat wij u willen voorstellen! Niets meer, maar ook niets minder...

Met een eenvoudige methode leer je hoe je uit je stress en kommer kan geraken en hoe je uit het naar gevoel van dagdagelijkse sleur kan geraken. Ondervind zelf hoe een positieve en duurzame verandering brengen in je leven en hoe dit grotendeels afhangt van onze verhouding tot onze omgeving.

**Duur:** 2u

**Aantal deelnemers:** 15 personen

**Prijs :** Vrije bijdrage

**Locatie :** El-Kalima Zuidstraat 69 - 1000 Brussel

**Datums :**

30 september van 18u30 tot 20u30

21 oktober van 18u30 tot 20u30

25 november van 18u30 tot 20u30

9 december van 18u30 tot 20u30

**Verplichte inschrijving :** [workshops@sebastiendefooz.com](mailto:workshops@sebastiendefooz.com)

*Sébastien de Fooz*

*[workshops@sebastiendefooz.com](mailto:workshops@sebastiendefooz.com)*

*Pour réserver ou s'informer : 0473852014*

*[www.sebastiendefooz.com](http://www.sebastiendefooz.com)*