



Dreamel Moving & Mind

Verwonderwandeling door Meijendel

Zondag 5 mei, 10.00 - 12.00 uur

Ontsnap aan de bevrijdingsdagdrukke en kom verwonderwandelen. Natuurgebied Meijendel, vernoemd naar de vele meidoorns, maakt deel uit van het grootste duingebied van Zuid-Holland. Bijna 2 hectare groot, vol minilandschappen: zeereep, paraboolduinen, duinvalleien, struwelen, vochtige graslanden, moeras en bosschages (aldus Wikipedia). Een magisch gebied, perfect voor een wandeling vol verwondering en enige mindfulnessoefeningen. Wandelen in de natuur is heilzaam voor gezondheid van lichaam en geest. Wees welkom. Ervaring met mindfulness niet vereist.

*Move
your
body,
Calm
your
mind*



Onder leiding van: *Pauline Memelink*

Verzamelpunt: *Eerste Parkeerterrein, Meijendel, bij de rotonde.*

Kosten: *5 euro. Meer geven op basis van dana (vrijwillige bijdrage) mag.*

Aanmelden: *Vóór 1 mei via dreamelmm@gmail.com, telefoon, FB of via de website www.dreamel.nl.*



Dreamel Moving & Mind: ervaren via Beweging, Dans en Spel

Docent: Pauline Memelink

Met vragen of voor informatie, neem contact op via:

+31 (0)6 - 24 23 56 24 | dreamelmm@gmail.com |

www.dreamel.nl | www.facebook.com/dreamelmovingmind

Betaling kan via bankrek.nr.: NL 23 TRIO 0338 5710 43

