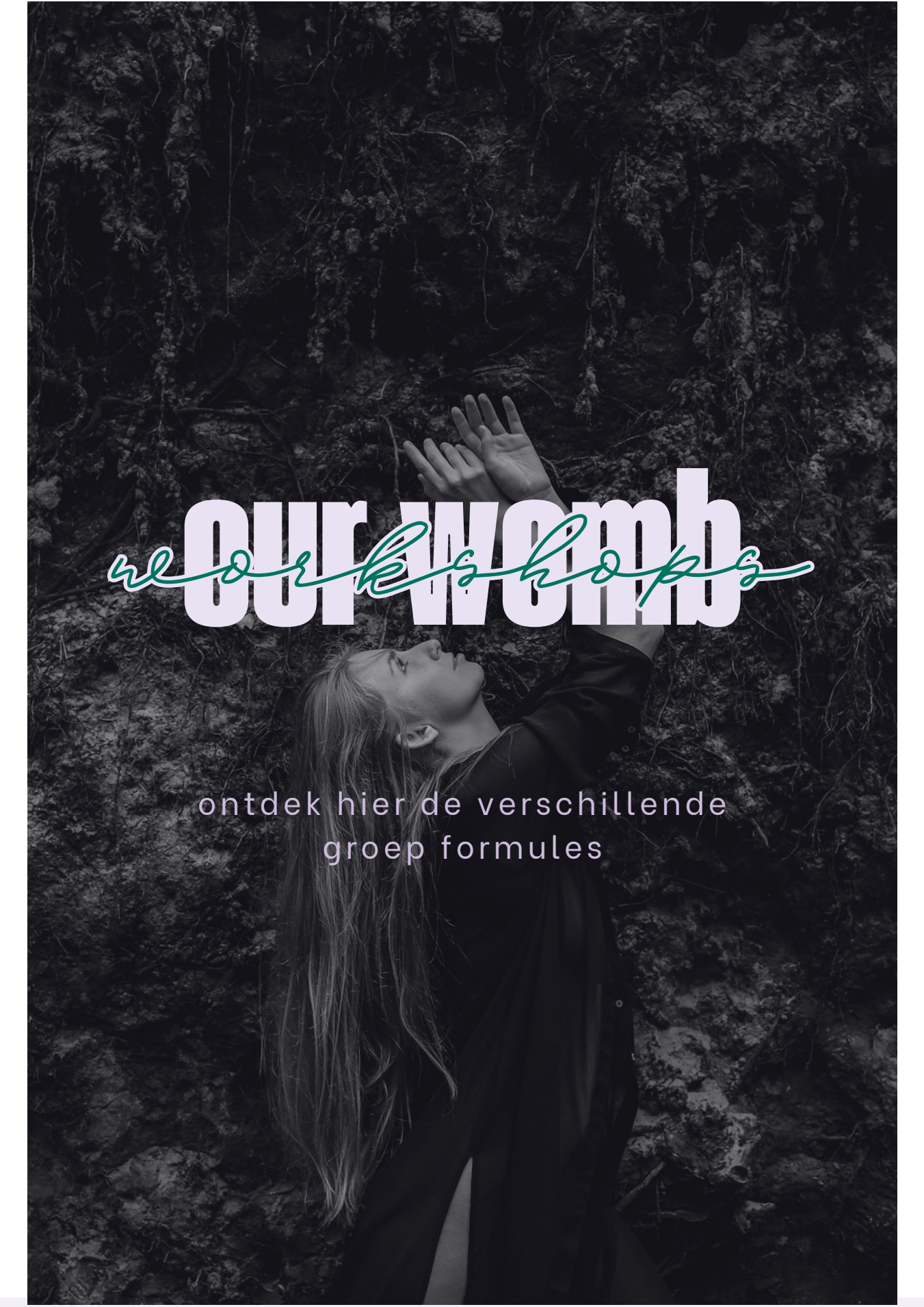




our workshops

ontdek hier de verschillende
groep formules

formule 1 - zachte kennismaking - Een liefdevolle introductie in het voelen en verzorgen van je baarmoeder - duur: 2u30

1e deel:

uitgebreide uitleg over hoe je zorg kan dragen voor je baarmoeder

+ demonstratie van de technieken van de baarmoedermassage

2e deel:

Begeleidende zelfmassage van je baarmoeder

Belevingspakketje: Baarmoedermassage olie + handleiding voor thuis

€50/pers

Wil je het graag hosten bij je thuis met enkele vrouwen? Dan mag jij genieten van een gratis deelname.

Gaat door bij minimum 4 vrouwen.

formule 2 - verbinding en verdieping - Leer hoe je kan zakken in je bekken als vrouw - duur: 3u30

1e deel:

uitgebreide uitleg over hoe je zorg kan dragen voor je baarmoeder
+ demonstratie van de technieken van de baarmoedermassage

2e deel:

Begeleidende zelfmassage van je baarmoeder

3e deel:

demonstratie van de bekkenbodemmassage

4e deel:

Begeleidende zelfmassage van je bekkenbodem

Belevingspakketje: Baarmoedermassage olie + handleiding voor thuis

€70/pers

Wil je het graag hosten bij je thuis met enkele vrouwen? Dan mag jij genieten van een gratis deelname.

Gaat door bij minimum 4 vrouwen.

formule 3 - van hart, naar baarmoeder, naar bekken - Laat jouw unieke vrouw-zijn stromen doorheen je hele lijf - duur: 4u30

1e deel:

hartsverbinding via borstverzorging: leer hoe je zorg draagt voor je borsten als verlengde van je hart. + begeleidende borstverzorging

2e deel:

uitgebreide uitleg over hoe je zorg kan dragen voor je baarmoeder
+ demonstratie van de technieken van de baarmoedermassage

3e deel:

Begeleidende zelfmassage van je baarmoeder

4e deel:

demonstratie van de bekkenbodermassage +
Begeleidende zelfmassage van je bekkenbodem

Belevingspakketje: lichaamsmassage olie +
handleiding voor thuis

€85/pers

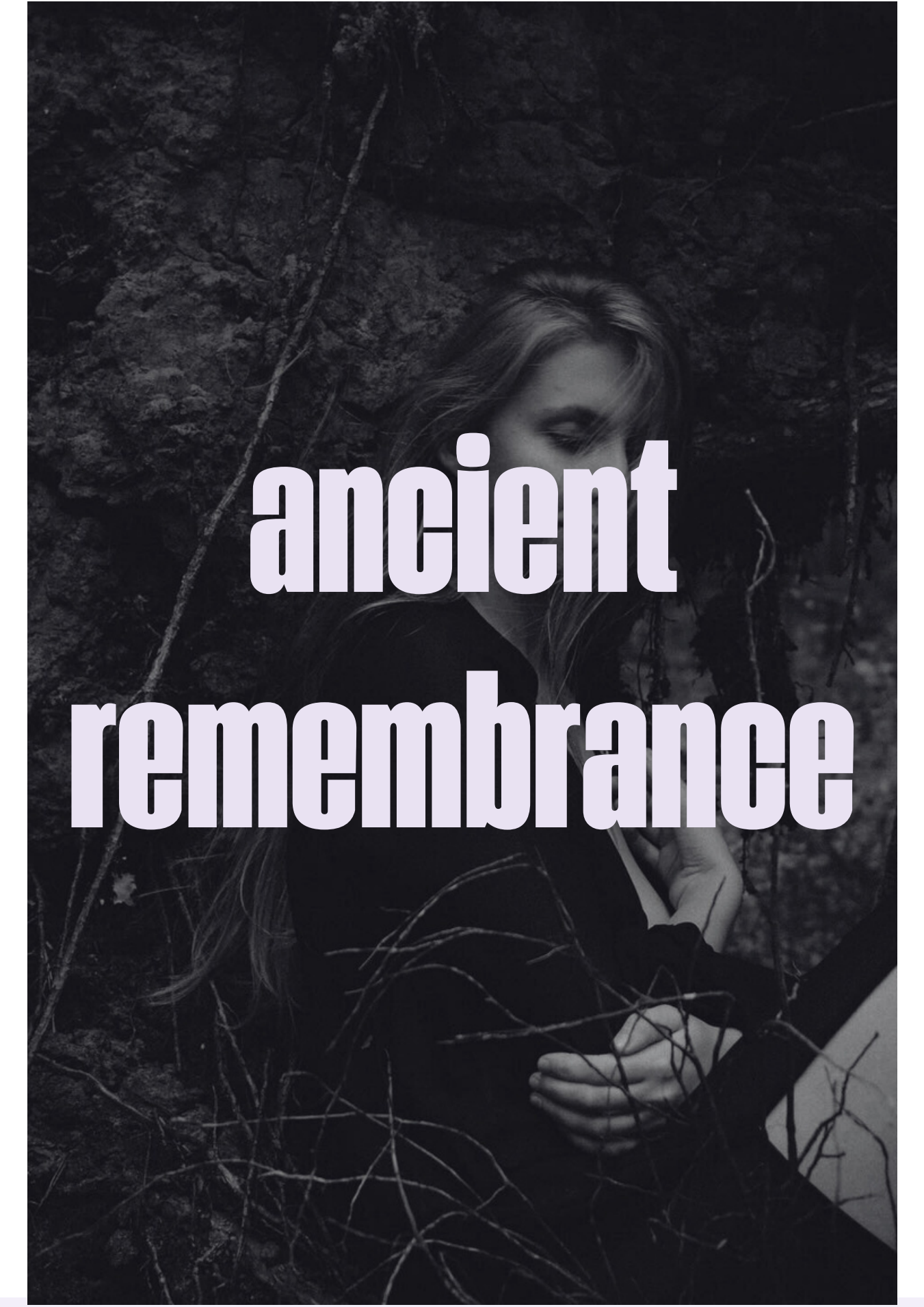
Wil je het graag hosten bij je thuis met enkele vrouwen? Dan mag jij genieten van een gratis deelname.

Gaat door bij minimum 4 vrouwen.

alle liefs, Sofie Van Hoey -
terug naar de essentie -

doula, mama van 2 jongens,
natuurlijke voedingsadviseur,
lichaamsgerichte vrouwen
coach, menstruatiecyclus
begeleidster, postpartum
ondersteuner, preconceptie
begeleidster, zwangerschaps-
yoga begeleidster

bij vragen kan je me altijd contacteren
via [instagram](#) of
jouwgeboortewerker@gmail.com



ancient remembrance