



Man Yi Tsang Praktijk

## Body Mapping

Therapeutische en creatieve ervaring voor vrouwen  
om de innerlijke bewustwording van het  
lichaam te verkennen en ontdekken

# Get in touch with your inner self.

## Let your somatic body map tell you a story.

### Wat is Body Mapping?



Body Mapping is een therapeutisch en creatief proces om te verkennen en ontdekken wat jij zelf van binnenuit waarneemt en ervaart. Het proces benadrukt de innerlijke bewustwording van jouw lichaam.

Een lichaam is net als een kaart. Het bevat en verbindt verschillende informatie over jouw vorige en huidige ervaringen. Het is net een lichamelijk landschap, dat laat zien waar en wie je nu bent. Het creatief proces van verkennen kan je helpen om je meer bewust te maken van jouw emoties, gedachten of sensorische gevoelens en om deze te visualiseren op jouw **persoonlijke Body Map**.

## Hoe doen we dat?

Tijdens de sessies begeleid ik het creatieve proces, waarbij je jouw **persoonlijke Body Map** maakt. Ik ondersteun jou om met jouw lichaam verbinding te maken. Zelfreflectie, samen bewegen en body-mindfulness helpen daarbij. Tijdens de oefeningen kunnen gedachten of beelden tevoorschijn komen en, er kunnen emoties en sensorische gevoelens worden ervaren.



Die ontdekkingen kan je toevoegen aan jouw body map door gebruik te maken van verschillende (creatieve) materialen.



## Wat kan Body Mapping jou brengen?

Je kan tijdens de sessies iets anders of iets nieuws over jezelf ontdekken. Je kan vanuit een ander perspectief kijken naar jouw oude patronen, naar ervaringen uit het verleden of naar jouw (huidige) uitdagende situaties. Je kan jouw innerlijke kracht en waardering hervinden. De creatieve invulling van jouw **persoonlijke Body Map** kan jou naar jezelf laten kijken door een andere bril.

## Voor wie is de Body Mapping?

- voor vrouwen die hun huidige levensfase vast willen leggen in een Body Map en deze levensfase willen verkennen om te ontdekken hoe zij nu staan in het leven, in relatie tot het verleden en toekomst
- voor vrouwen die verbinding willen maken met het lichaam
- voor moeders, die de relatie met hun kind willen verkennen en ontdekken en de band met het kind wil versterken, samen met het kind

Artistieke vaardigheden hoef je niet te hebben. Openstaan voor het gebruiken van jouw eigen creativiteit om een nieuwe ervaring op te doen is voldoende.

Als je geïnteresseerd bent in het maken van je **persoonlijke Body Map**, kan je met mij contact opnemen. Dan kunnen we een afspraak maken voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

*"The elements helped me to make association with my body movement with my brain/heart.*

*Also, it helped me reflect on my past actions, emotions, and feelings. I put things into perspectives.*

*It showed me what I find important and what I should prioritize."*

Een moeder van twee kinderen  
(3 maanden en 11 jaar oud)



## Tarieven

Het maken van een **persoonlijke Body Map** duurt c.a. 6 uur. Het is mogelijk om de individuele Body Map op 1 dag of 2 dagen te doen. Voor een groep (2 tot 4 pers.) zijn er 2 dagen van 6 uur nodig. We kunnen tijdens een gratis kennismakingsgesprek bespreken welke optie voor jou het beste uitkomt.

### Individueel

- 1 dag, 6 uur Body Mapping: €240,-
- 2 dagen, 3 uur/dag Body Mapping: €280,-

### Groep (2 tot 4 personen)

- 2 dagen, 6 uur/dag Body Mapping: €300,- per pers.

*Prijzen zijn inclusief creatieve materialen.*

Dans- bewegingstherapie | Man Yi Tsang Praktijk

Tel: 06 1656 5215

Email: [my.tsang.dmp@gmail.com](mailto:my.tsang.dmp@gmail.com)

[www.manyitsang.com](http://www.manyitsang.com)

