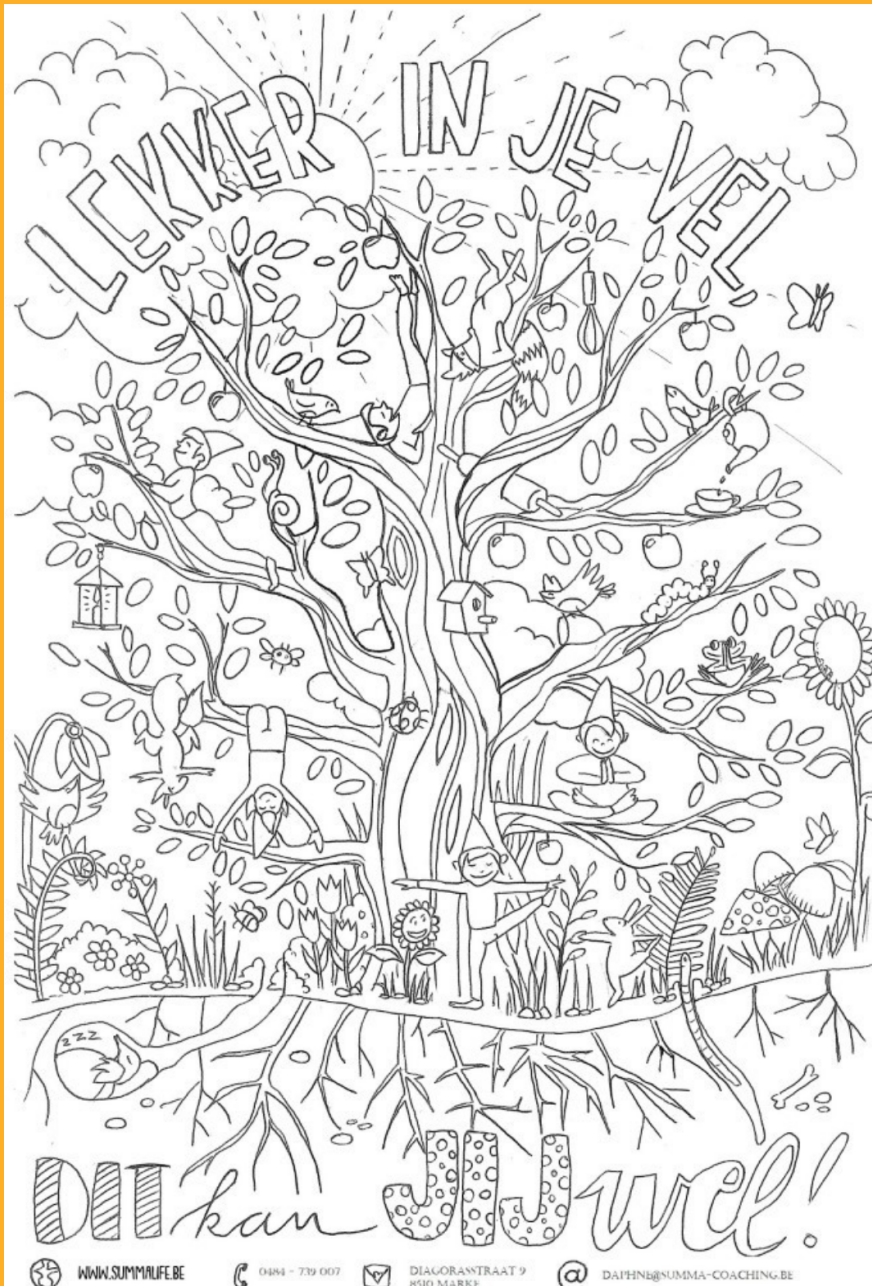




WWW.SUMMALIFE.BE

PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020





PROGRAMMA PAASKAMP

14/04/20 - 17/04/20



DINSDAG: LIKE ME - ONTDEK WIE JE BENT

9:00 - 9:30 CHOREYOGA 'JE HEBT EEN VRIEND' MET MANDY

11:00 - 12:00 WIE BEN IK YOGA MET DAPHNE

15:00 - 16:00 CREATIEF ATELIER MET MARIAM



WOENSDAG: PAASPRET!

9:00 - 9:30 CREAPAASYOGA MET DAPHNE

11:00 - 12:00 IN DE PAASKEUKEN BIJ DAPHNE

15:00 - 16:00 PAASYOGA MET MANDY



DONDERDAG: NAAR DE DIERENTUIN

9:00 - 9:30 KAMPLIEDJES MET MANDY

11:00 - 12:00 KNUTSELYOGA MET MANDY

15:00 - 16:00 DIERENYOGA MET MARIAM



VRIJDAG: BEAUTY EN WATERPRET!

9:00 - 9:30 FRISSE OCHTENDDUIK MET DAPHNE

11:00 - 12:00 WATERPRETYOGA MET DAPHNE

15:00 - 16:00 WELNESS RELAXYOGA MET MARIAM



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

WAAROM WE DIT KAMP AANBIEDEN

Summalife heeft een uitgebreid aanbod waarmee we vele mensen kunnen ondersteunen, zeker tijdens de Coronacrisis.

Met o.a. kinderyoga, EduYoga, coaching voor ouders en leerkrachten stilt Summalife de behoefte naar onderwijs, persoonlijke ontwikkeling, veerkracht, zelfredzaamheid, werken aan persoonlijke ontwikkelingsdoelen en burgerschapdoelen met het aanbod. We bieden ondersteuning, verdieping, entertainment en zoveel meer.

Ook in Coronatijden, in tijden van lockdown, doen we ons best zodat jij je lekker in je vel kan voelen. De huidige lockdown kan gepaard gaan met vervelende en fijne momenten. Enkel leuke en super gave momenten hebben, is vrijwel uniek. Dus door te leren hoe je tijdens momenten van ongewenste emoties jezelf kan helpen, kan je rust en een fijner gevoel geven. Moeilijke momenten komen en gaan, net als de golven van de zee die hoog en minder hoog worden, de wind die afzwakt en de zon die weer gaat schijnen na de storm.

Het leven is altijd in een golfbeweging, het gaat op en neer zoals de zee. Soms hebben we hoge golven van piekmomenten die fijn zijn en soms hebben we een kabbelende zee en is er rust. Ook zijn er dagen dat de zee diep en donker en zwaar lijkt. Zoals het leven soms ook kan zijn als er moeilijke gebeurtenissen plaatsvinden zoals de dood, scheiding, ziekte of andere vervelende gebeurtenissen. We gaan jou technieken aanleren die je altijd kan gebruiken. Verwerkt in leuke thema's voor jezelf, je kinderen, je leerlingen of net wie jij het wilt leren. We zullen differentiëren zodat je ziet dat we zowel volwassenen als kinderen kunnen helpen. Ieder kiest zijn eigen opdracht uit. Ben je klaar? Doe maar mee!



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

HOE GEBRUIK JE DIT BOEKJE

Kinderen kunnen zelfstandig aan de slag of je kan als begeleider dit boekje ook gebruiken als leidraad tijdens de dag of week.

De icoontjes geven aan of ze iets alleen kunnen of als ze hulp moeten vragen aan een volwassene. De leerdoelen worden ook bij elke activiteit aangeduid met een icoontje. Aanpassingen voor jonge kinderen (peuter - kleuter) kan je ook herkennen aan het terugkerend icoontje.



DIT KAN IK ALLEEN



**IK VRAAG HULP AAN
EEN VOLWASSENE**



**VOOR DE RUPSJES
(PEUTER - KLEUTER)**



**DIT LEER IK
(LEERDOEL)**

PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

LIKE ME! - ONTDEK WIE JE BENT



Ontwikkeling innerlijk kompas (ikid 2) (Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen)

In de yoga en in al onze persoonlijke coaching trajecten draait het altijd om jou! Wie ben jij, hoe zie je jezelf? Als je soms twijfelt, helpen we je op weg. Ontdekken wie je bent, dat is stap 1. Bewust worden van jezelf en van wat je over jezelf denkt (oordeelvrij of niet?).

be  yourself



Yoga is een manier om daar te komen, vandaar dat we kinderen en volwassenen de yoga oefeningen aanleren. En schrijven helpt ook, dus kijk maar eens of de infographic over jezelf op de volgende pagina kan invullen.



Kan je nog niet schrijven? Geen probleem. Neem wat oude tijdschriften en kranten of ga online op zoek naar prentjes die bij jou passen. Een begeleider zal je de vragen stellen en je helpen zoeken, knippen en plakken. Je kan ook een tekening maken van jezelf en er dingen bij tekenen die je graag doet, graag eet, leuk vindt, wat je goed kan, e.d.

PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

LIKE ME! - ONTDEK WIE JE BENT



Ontwikkeling innerlijk kompas (ikid 2) (Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen)

Wie ik ben

Foto		
	Geloof	Bijnamen
	Hobby's	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> Geboorteplaats Geboortedatum Mijn gezin </div>
Volledige naam		
Iets wat ik heb bereikt waar ik trots op ben	Plaatsen waar ik heb gewoond	
	Persoon waar ik tegenop kijk	
Ik heb nog nooit :	Huisdier	Favorieten
Plaats waar ik in mijn vrije tijd graag ben	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> Muziek </div> </div>	
Mooiste laatste gebeurtenis	Boek	
Kwaliteiten van goede juf/meester	Sport / team	
	Film	
	Kleur	
	Mooiste gebeurtenis tot nu toe	



OK Aprie 2014

PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

LIKE ME! – DIT KAN IK GOED



















Ontwikkeling innerlijk kompas (ikid 2) (Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen)

Waar ben jij goed in? Iedereen heeft zijn/haar eigen talent, zo ook jij! Kruis aan wat je goed vindt aan jezelf. Je mag echt trots zijn en stoer doen hierover! Weet dat de kaartjes van deze uitgever super tof zijn. Wij werken graag met het 'lekker in je vel'- spel en deze 'Spiegel jezelf' kaartjes. Als je een ander talent hebt, teken of schrijf het gerust hieronder of naast de tekening erbij!

Spiegel jezelf spel naam:

KLEURPLAAT 24 eigenschappen

 <input type="checkbox"/> positief	 <input type="checkbox"/> slim	 <input type="checkbox"/> sportief	 <input type="checkbox"/> spontaan	 <input type="checkbox"/> vrolijk
 <input type="checkbox"/> gevoelig	 <input type="checkbox"/> geduldig	 <input type="checkbox"/> bescheiden	 <input type="checkbox"/> behulpzaam	
 <input type="checkbox"/> sociaal	 <input type="checkbox"/> grappig	 <input type="checkbox"/> serieus	 <input type="checkbox"/> eerlijk	
 <input type="checkbox"/> begripvol	 <input type="checkbox"/> enthousiast	 <input type="checkbox"/> creatief	 <input type="checkbox"/> vrijgevig	
 <input type="checkbox"/> tevreden	 <input type="checkbox"/> betrouwbaar	 <input type="checkbox"/> handig		
 <input type="checkbox"/> ijverig	 <input type="checkbox"/> gezellig	 <input type="checkbox"/> zelfstandig	 <input type="checkbox"/> dapper	



PAASKAMP

14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

LIKE ME!- ONTDEK WAT JE WENST



Ikvk2 (Hoopvol geloven in en vertrouwen op de eigen leef-, leer- en ontwikkelkracht)

Iedereen heeft wensen, kleine en grote, geheime wensen of super zotte die je uit wilt schreeuwen! Door ze kenbaar te maken, kun je er aandacht aan gaan geven en gaat je hoofd er naar leven.

Je wensen ontdekken, uitbeelden en geloven dat ze werkelijkheid worden, dat doen we in de Creatiespiraalcursus rond persoonlijke ontwikkeling. De techniek die Daphne en Dimphy aanleren aan volwassenen en ook kinderen (in de vorm van wenslessen) begint dus bij Wensen.

Wat wens jij, schrijf of teken maar op.

MIJN WENSEN:

Naam.....

Wil ik dit leren...

Wil ik gaan naar...

Wil ik dit meer doen...

Wil ik dit lezen...

Wil ik hier nog beter in worden...

Droom ik van...

Wil ik dit proberen...

Wil ik dit veranderen...

Wil ik...

In het nieuwe jaar ga ik...



PAASKAMP

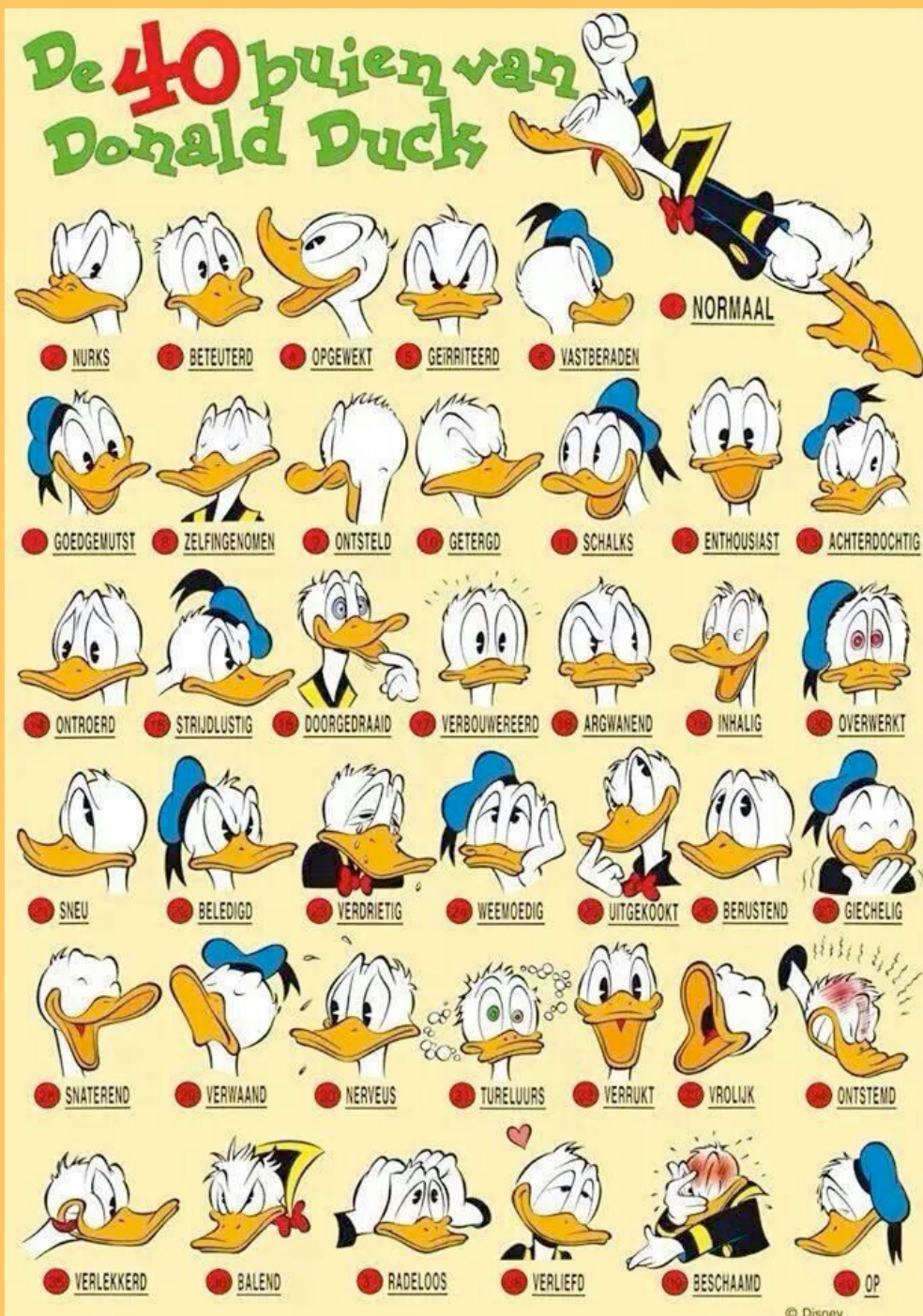
14 - 15 - 16 - 17 APRIL 2020

LIKE ME! - IK VOEL ME.....



SEgb1, Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken

Wijs aan hoe je je voelt nu. Dit kan iedere dag opnieuw een andere emotie of gevoel zijn. Emoties komen en gaan, ook in de loop van de dag. Het kan zijn dan jij je anders voelt, maak dan zelf een foto van hoe dat dat er uit ziet of teken het.



Donald is een grappige eend die niet alles weet he!

Op onze website www.summalife.be vind je ook het leuke 'lekker in je vel -spel' kaartenset met alle emoties. Deze kaarten zijn super tof om mee te spelen!

LIKE ME! - IK VOEL MIJN LICHAAM



MZ1b1, Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen

Kun jij voelen wat er allemaal in je lichaam speelt? Pijntjes, kou, warmte, kriebels en jeuk, een hard gevoel, een zacht gevoel, geen gevoel, spanning of ontspanning. En als je beweegt, wat voel je dan? Hieronder staat jouw lichaam simpel getekend. Kleur, teken, schrijf maar zoals jij dat wilt, hoe jouw lichaam nu voelt. Zoals je nu je lichaam invult, zo is het morgen of zelfs straks niet meer, alle lichamelijke gewaarwordingen komen en gaan!

