

Yoga

Bij yoga gaat het niet om prestatie, wedstrijd of competitie, plezier, innerlijke rust, ontspanning voor iedereen, is wat telt! Tijdens de yoga wordt gewerkt aan: ontspanning, concentratie, ademhaling, evenwicht, bewegen.

Individuele yoga

Binnen de individuele yoga werken deelnemers aan een eigen wens op het gebied van ontspanning en innerlijke rust. De wens vormt het uitgangspunt in het programma van de yogales. De lessen voor individuele yoga worden op maat samen gesteld.

Yoga in groepsverband

Ik bied de yoga in diverse vormen aan in groepsverband: ouder en kind yoga, kinder- en tiener yoga, inner child yoga volwassenen, relax kids verjaardagsfeestje, relax kids avonturen voor de BSO en basisschool.

Workshops & Studiedagen Professionals

Voor beroepskrachten in het basisonderwijs, de hulpverlening en de kinderopvang geldt dat zij steeds vaker te maken krijgen met onrust van kinderen. Hierin spelen diverse factoren een rol: overprikkeling vanuit de media, volle agenda's van ouders en kinderen, meerdere opvoedsituaties, minder speelruimte, voeding, verwachtingen, testcultuur en individu en prestatie gerichte maatschappij. Het is prettig om over handvatten te beschikken met deze onrust om te gaan en kinderen tot rust te kunnen brengen. Thema's voor workshops voor ouders en of professionals kunnen zijn: kinderen en ontspannen, speels omgaan met ongewenst gedrag, spelend opvoeden.

Contact

Pura Vida Praktijk voor Levensgeluk
Pastoor Kannelaan 43
3648 XX Wilnis
0297 - 27 46 05
praktijkpuravida@gmail.com
praktijkvoorlevensgeluk@kpnplanet.nl
www.praktijkvoorlevensgeluk.nl

Organisaties waarmee ik samenwerk

www.omgaanmetpesten.nl
www.stichtingdebaat.nl
www.despeltuin.nl



Ieder mens heeft recht
op verzorging, veiligheid,
zekerheid,
liefde, zelfrespect en
zelfontplooiing en
vooral plezier in zijn leven!



Even voorstellen ...

Mijn naam is Mirelle Valentijn. Ik heb diverse opleidingen gevolgd onder andere: MBO verzorgende, HBO docent / trainer omgangskunde, Trainer Sociale Weerbaarheid – Omgaan met Pesten en docent kinder- en tiener yoga.

Binnen Pura Vida Praktijk voor Levensgeluk richt ik mij op kinderen vanaf 4 jaar, jongeren, volwassenen, opvoeders en beroepsbeoefenaars binnen de gezondheidszorg, het jeugdwerk, kinder- en tieneropvang, het onderwijs en het bedrijfsleven.

Dit doe ik door het geven van training en coaching op het gebied van sociale vaardigheden, weerbaarheid en assertiviteit, omgaan met pesten, faalangst, persoonlijke ontwikkeling en communicatie en het verzorgen van yogalessen en projecten. Dit kan zowel individueel als in groepsverband.

Ik werk vanuit mijn hart wanneer ik deelnemers begeleid tijdens veranderingsprocessen en ondersteun hen: zichzelf, het team, de organisatie meer tot bloei te brengen.

Sinds 2003 heb ik met voldoening al vele individuen en groepen begeleid. Ik vind het prachtig als deelnemers zelf mogelijkheden ontdekken voor verandering en deze eigen maken. Ik ben trots op de positieve reacties die ik van kinderen, jongeren, ouders en beroepsbeoefenaars heb mogen ontvangen.



Individuele training en coaching

Binnen de individuele training en coaching werk ik met kinderen vanaf vier jaar tot en met volwassenen. Binnen de individuele training en coaching werk ik samen met de deelnemer aan het bereiken van een persoonlijke leerwens. Het programma van de training en coaching stem ik op maat af op de deelnemer. Voorbeelden van leerwensen binnen de individuele training en coaching zijn:

- Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen.
- Ik wil een positief zelfbeeld opbouwen.
- Ik wil om kunnen gaan met pesten.
- Ik wil mijn faalangst de baas zijn.
- Ik wil mijn negatieve gedachten, gevoelens (angst, boosheid, verdriet) en gedrag veranderen.
- Ik wil rustig en sterk reageren i.p.v. agressief.
- Ik wil mijn assertiviteit verder ontwikkelen, zodat ik op mijn werk niet meer over me heen laat lopen.

Training en coaching in groepsverband

Binnen de training en coaching in groepsverband werk ik met kinderen vanaf vier jaar tot en met volwassenen. Binnen deze doelgroep zijn het aantal aanmeldingen altijd een doorslaggevende factor in het wel of niet starten van een groep. Voor de leeftijd 8 – 18 jaar, vinden het gehele seizoen training en coaching activiteiten in groepsverband plaats op vaste start momenten. Onder andere de Sta Sterk training (waarbinnen deelnemers werken aan hen sociale vaardigheden en weerbaarheid en het omgaan met pesten) en de training faalangst de baas. In de training en coaching in groepsverband staat het trainingsprogramma centraal, waarbinnen deelnemers werken aan een eigen leerwens.

Coaching van het gezin

Binnen het samenleven als gezin lukt het helaas niet altijd in harmonie met elkaar te zijn. Binnen de coaching van het gezin kijk ik samen met de betrokken gezinsleden naar de oorzaken die de harmonie verstoren. Vervolgens breng ik middels spelvormen de gezinsleden met elkaar in gesprek. Ik ondersteun hen echt naar elkaar te luisteren, zich in te leven in elkaar en samen op zoek te gaan naar een oplossing de harmonie met elkaar weer te creëren. Op coaching van het gezin kan bijvoorbeeld een beroep gedaan worden als er conflicten spelen in het gezin, verwijdering is ontstaan door bepaalde gebeurtenissen of men moeite heeft elkaar te begrijpen en te ondersteunen tijdens veranderingsprocessen. Coaching van het gezin kan ook ingezet worden als ondersteuning van een van de gezinsleden tijdens een individueel coaching traject.

Workshops Ontspannen Opvoeden

Opvoeden is niet altijd even gemakkelijk. En we willen het zo graag goed doen! In de drukte van de dag zijn er te weinig momenten van reflectie en ontspanning. En dit terwijl kinderen én volwassenen beter functioneren als ze ontspannen zijn. Vanuit deze gedachte zijn de workshops "Ontspannen Opvoeden" tot stand gekomen.

Per workshop staat een thema centraal. Het thema daagt je uit tot reflectie, bezinning en actie! De handvatten die je krijgt aangereikt kun je gebruiken om tot een meer ontspannen manier van opvoeden te komen. De workshops kunnen gevolgd worden door ouders en beroepsbeoefenaars die werken met kinderen.

Projecten

Vanuit mijn ervarings- en opleidingsachtergrond kan ik ook projecten op maat ontwikkelen en uitvoeren binnen: de gezondheidszorg, het jeugdwerk, kinder- en tieneropvang, het onderwijs en het bedrijfsleven. Het project kan ook op locatie worden uitgevoerd. Tijdens het project wordt gewerkt aan het behalen van een doelstelling die in het gesprek met de opdrachtgever is bepaald. Het project kan bestaan uit een of meer verschillende onderdelen: lezing, studiedagen, workshops, ouderavond, thema avond, training en coaching,

