



# Ilse

## VANDYCK

DOCENTE MATLESSEN  
KLASSIEKE PILATES EN  
VOETREFLEXOLOGIE

### WAARVOOR?

In mijn matlessen Pilates leer ik mensen bewust en veilig bewegen.

Als voetreflexologe nodig ik mensen uit om bewuster te voelen.

Via aanvullend voedingsadvies nodig ik mensen uit om bewuster te eten.

In een wereld die vaak snel en veeleisend is, wil ik mensen uitnodigen om opnieuw thuis te komen in hun lichaam en hun eigen ritme.

Mensen kunnen bij mij terecht om wat meer te ademen, wat minder te moeten... en steeds meer zichzelf te mogen zijn.

### MATPILATES EN VOETREFLEXOLOGIE ILSE VANDYCK



0476/31 41 52



ilsevandyck@hotmail.com



www.matpilates.be



Herentals

### DOELGROEPEN

- Kinderen
- Jongeren
- Volwassenen
- Hooggevoelige personen
- Mensen met gezondheidsklachten
- Vrouwen die zwanger willen worden

*Uit ervaring merk ik dat hooggevoelige mensen vaker last hebben van fysieke klachten zoals spanning, vermoeidheid, overprikkeling of een lichaam dat moeilijk ontspant.*

*In mijn praktijk en lessen nodig ik mensen uit om opnieuw verbinding te maken met hun lichaam, hun eigen ritme en hun kracht.*

*Ik geloof in lichaamsbewustzijn in de brede zin van het woord: bewust bewegen, voelen, ademen, vertragen, eten en luisteren naar wat het lichaam nodig heeft.*

### VISIE

Ik heb een passie voor beweging, lichaamsbewustzijn en een bewuste levensstijl.

Als voetreflexologe, Pilatesdocente en voedingsadviseur werk ik holistisch, met aandacht voor lichaam en geest als geheel.

Met mijn begeleiding wil ik mensen helpen om opnieuw meer verbinding te voelen met zichzelf en hun lichaam.

Vanuit rust, vertraging en bewustwording nodig ik mensen uit om beter te luisteren naar hun eigen ritme en noden.

### OPLEIDING

- Opleiding Voetreflexologie:
  - klassieke voetreflexologie
  - zenuwreflexologie
  - voetreflexologie bij kanker
  - verticale voetreflexologie
  - fertiliteits- en zwangerschapsreflexologie
- Opleiding teacher Matpilates: basic/intermediate/advanced
- Workshop props Pilates
- Workshop beweging & lichaamsbewustzijn
- Workshop pré- en postnatale training
- Opleiding hartcoherentie
- Workshop Shiatsu en vrouwen