



Aware
Yourself

Feel the vibes and value !

VANDAAG

Leef in het heden, waar gisteren een herinnering is en morgen een belofte. Dans met de momenten, omarm de eenvoud, en ontdek de magie van het nu, waar het leven in volle bloei is



DEEP SOULSATION

Leef BEWUST in het HEDEN en in het NU
Doe VANDAAG of echt NU NU iets helemaal GEK en geniet er ten volle van;

OF Ga minuut per minuut heel bewust doorheen je dag alsof je telkens al weet wat jij gaat doen/denken binnen de volgende minuut.
Elke stap, gedachte, emotie voelt als bepaald in het NU - wees nuchter; deze oefening behelst training dus wees ook mild voor jezelf en start met 10 en 5 minuten.

VALUE



VANDAAG

SWEET SOULSATION

Let's dance in full awareness!

Vandaag gaan we jou enkele eenvoudige bewegingen van onze Souldance jou doorheen de 1ste en 2de chakra dansen !!! YESSSS

Volg onderstaande video en ga nadien alle dagen deze week een 3 tal minuutjes dansen met het liedje HASEYA (zie onderaan de spotifylink)

<https://www.youtube.com/watch?v=gDv2yDdN6Yo>

HASEYEA

https://open.spotify.com/track/56HtLSW2OyYQ9C3US9KRbL?si=rtlrPYMTRhi_dAh8qr19Ww

Aware Yourself.

Find your Awareness

JUICY SOULSATION

Wanneer je passioneel de liefde deelt is seksueel bewustzijn een absolute must.

Als je niet in je lichaam zit en ook niet in je seksuele lichaam dan kan je het beter niet doen.

Net zoals het van belang is intiem bewustzijn te creëren bij elkaar als in; geef of krijg je een kus dan voel je die kus ook met je volle hart. Ook al is het maar een kus van 2 seconden. De man dient bij zijn hart te zijn en emotioneel beschikbaar voor de gevoelens van de vrouw. De vrouw dient in haar bekken te zitten en emotioneel en liefdevol aanwezig te zijn voor de man.

VERLAAT het HOOFD VOLLEDIG met je aandacht en wees intiem en zonder veel woorden bij elkaar !

Doe de innerlijke glimlach en scan je innerlijke lichaam. Ga mee in de stroming van elke streling; innerlijk en uiterlijk. Hebben jullie het hier wat moeilijk mee; daag je partner dan uit om om de 5 à 10 minuten de minnaar te zijn en de ontvanger.

