

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair. She is wearing a crown made of green leaves and gold jewelry. Her face is adorned with intricate green and gold face paint, including a large, ornate design on her cheek and forehead. She has a serene expression and is looking slightly to the right. The background is a lush, green forest setting with soft lighting.

*Refine  
Yourself*

Feel the vibes and value !



# VERFIJNING

In de verfijning van je lichaam ontstaat een tijdloos kunstwerk, waarin elke beweging van wijsheid en tederheid bijdraagt aan de verheven symfonie van innerlijke elegantie.



## **SWEET SOULSATION**

Ga helemaal los in een solodans waarin jij - verfijnd - op elke noot een beweging maakt. Je danst geen perfecte choreo maar geniet wel dé perfecte uitleving !

**ENJOY YOURSELF !**



# VALUE



# VERFIJNING

## DEEP SOULSATION

Wens jij een verfijnde connectie met je vrouwelijkheid aan te gaan verbind jezelf dan met je vrouwelijke liefde en kracht. Voel jouw sensaties verfijnder in op een diepere laag.

Onderstaande oefening brengt jou intenser in contact met je hartenergie en jouw vrouwelijke zachtheid. Ga op de troon van je paleis zitten door liefdevol te regeren en laat je dragen door de aarde en eer jouw schoonheid.

Deze oefening is ideaal om te doen binnen het thema 'zelfliefde' en 'zelfbeminning'. Bovendien een ideale voorloper op de BLISS- oefening bij de VALUE 'Vrouwelijkheid' maar indien je deze reeds gedaan hebt is het eveneens een ideale ondersteuning om in de verfijning te gaan met jouw vrouwelijke verbinding.

<https://youtu.be/bXkNxxkjgHns>

*Refine Yourself.*

# Find your Fitness

## JUICY SOULSATION

Net zoals je er goed aandoet om in het leven jezelf over te geven aan alle 'mogelijkheden' die het biedt; doe je dat best in bed ook.

In bed verloopt het vaak zo dat de man van alles uitprobeert met z'n geliefde en nagaat hoe zij erop reageert. M.a.w. HIJ zit in zijn HOOFD. Mogelijks heeft de vrouw te weinig geduld of vindt ze bepaalde dingen niet aangenaam en 'stuurt' ze de man in bepaalde richtingen: ZIJ zit in haar HOOFD.

Wanneer één van jullie of beiden dit opmerken dan wijs je elkaar daar beter op en kan je in de vertraging en de verfijning gaan en even lekker tegen elkaar aanliggen met gesloten ogen. Volg dan de fijne en kleine impulsen van jullie lichaam en surf mee op kleine golven in de oceaan van mogelijkheden.

