



GROEIEN MET GOLVEN

ROTS & WATER KAMP



**Zin om de laatste week van de
zomervakantie je zelfvertrouwen een
boost te geven en de golven te leren
trotseren?**

21 tot 25 augustus 2023

We organiseren een actieve week
waarin we kinderen helpen groeien in
zelfvertrouwen en weerbaarheid aan de hand van
een 'Rots en Water' training, ademwerk en surfen.

Voor kinderen van 9 - 12 jaar, vanaf geboortjaar 2014

Voorwaarde is kunnen zwemmen

Max. 10-12 deelnemers

O.666 en Oosteroever Oostende

ROTS & WATER KAMP - GROEIEN MET GOLVEN.

21 - 25 AUGUSTUS 2023

We organiseren een actieve week waarin we kinderen helpen groeien in zelfvertrouwen en weerbaarheid aan de hand van een 'Rots en Water' training, ademwerk en surfen.

Rots en Water is een weerbaarheidstraining opgebouwd rond twee begrippen: de Rots- en de Waterhouding.

- Rots = zelfvertrouwen, voor jezelf opkomen op een positieve manier, grenzen aangeven, ... (sterk als een rots)
- Water = contact maken, luisteren, rekening houden met anderen, innerlijke rust bewaren, ... (wendbaar als water)

De kunst bestaat erin om een balans te vinden tussen beide houdingen; om enerzijds rekening te houden met de anderen (water) en tegelijkertijd op te komen voor de eigen wensen en behoeften (rots).

We gebruiken lichaamsgerichte oefeningen en technieken, spel en reflectie.

Hierbij werken we ook letterlijk van binnen naar buiten. In de voormiddag is O.666 dé plek waar we oefenen in weerbaarheid, zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn. Na de lunch trekken we naar het Oosteroeverstrand waar we, op de beste surfspot van ons land, leren surfen en zo spelenderwijs de Rots-en Waterkracht in onszelf verder verkennen in de zee. We zetten in op een positieve, veilige aanpak én vooral heel veel FUN!



PRAKTISCH:

Kinderen van 9 - 12 jaar, vanaf geboortjaar 2014, die kunnen zwemmen.

Max. 10-12 deelnemers

Locatie: O.666 (voormiddag) en strand Oosteroever (namiddag)

Weekkamp van ma - vr van 9u-16u (opvang vanaf 8u30 en tot 16u30)

KOSTPRIJS:

280 euro (early bird prijs tem 16/04, daarna €300).

Eigen lunchpakket voorzien.

De prijs omvat alle begeleiding, surfinstructeur, verzekering, het gebruik van surfplanken, wetsuits, kleedruimte en douches, ...

ORGANISATIE: Aagje Beirens i.s.m. Monstergolf vzw

Aagje Beirens, kind van de zee en hoedster van het evenwicht.

Rots & Water trainer, docent (kinder)yoga en ademwerk

Coach Okidoo vzw, bevorderen van positieve sociaal-emotionele ontwikkeling in lager onderwijs (www.okidoo.be)

Coördinator onderwijsinitiatief MyMachine (www.mymachine.be)

Monstergolf vzw, maakt de verbinding tussen psychologische begeleiding en fysieke begeleiding in, op en rond de zee. Dit gebeurt zoveel mogelijk via golfsurfen, in combinatie met reflectie voor, tijdens of na de activiteit.

www.monstergolf.be

INSCHRIJVEN:

Via mail naar aagjebeirens@gmail.com, we nemen dan contact met je op.

* Het kamp gaat door bij min. 8 deelnemers

* Inschrijving is pas definitief na betaling.

* Annulatievoorwaarden:

- tot 16/04 zonder kosten

- tussen 16/04 en 31/05 teruggave 50 %

- na 01/6 geen teruggave

Meer info over de psychofysieke weerbaarheidstraining Rots en Water: www.rotsenwater.nl