

Ademwerk

begeleid door Jessy Bettio

Lange Lozanastraat 174/1C
2018 Antwerpen

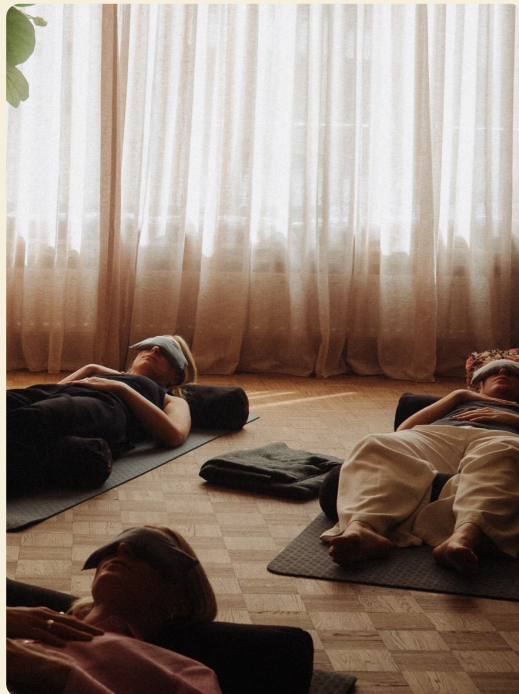
Praktisch

Aantal sessies	1 per kwartaal. Je kan kiezen om deel te nemen aan 1 of meerdere sessies
Wanneer	Maandag 26 oktober van 19u30 tot 21u30
Duur	120 minuten per sessie
Maximum deelnemers	8
Kostprijs	€60 per sessie
Annuleringsbeleid	• Tot een week voor de start kan je kosteloos annuleren • Annulatie >48u voor een sessie = 30 euro • Annulatie <48u voor een sessie = 60 euro
Aanmelding	Meld je aan via de website of een Tenuto psychotherapeut. Indien nodig kan er een telefonische afstemming zijn met Jessy

Wat mag je verwachten?

Ademwerk leidt tot bewustwording en verwerking. Het helpt je om diepe, vastgezette spanning los te laten en (oude) emoties die diep in je lijf opgeslagen liggen naar boven te laten komen en te verwerken. Ademwerk verbetert het contact met je lichaam en met je gevoelsleven. Je krijgt meer inzicht in je innerlijke conflicten en er ontstaat een opening om bewuste keuzes te maken en stappen te zetten die nodig zijn en bij je passen.

Je hebt een sterker gevoel van vrijheid, ruimte en innerlijke stilte. Zodat je je dichter bij jezelf en je eigen kracht mag voelen. Je ervaart minder onrust, spanning en stress en vindt meer aanwezigheid en vertrouwen in het moment. Jessy biedt je een veilige bedding en aanwezigheid zonder oordeel, zodat jij laag per laag dieper kan zakken in jezelf.



Over Jessy Bettio

Jessy Bettio is ademcoach en energetisch lichaamswerker, en begeleidt mensen in het proces van thuiskomen bij zichzelf. Vanuit haar praktijk in Antwerpen werkt ze met individuen, groepen en organisaties. Meer dan 20 jaar werkt ze binnen de geestelijke gezondheidszorg als relaxatietherapeut, leerkracht en (adem)coach, binnen oa. kinderpsychiatrie en verslavingszorg.



Meer over haar achtergrond en opleidingen
www.jessybettio.com/dromer/

Haar professionele pad is geworteld in een diepe fascinatie voor de verbinding tussen het lichaam, de geest, de ziel en het onzichtbare veld daartussen. Ze volgde een brede waaier aan opleidingen in binnen- en buitenland, waaronder ademwerk bij Stephen Monné en Peggy Dylan, energetisch en sjamanistisch lichaamswerk bij o.a. Ahamkara, Chief Dancing Thunder en Alberto Villoldo, alsook klankhealing, fonoforese en orgaanmassage. Sinds 2023 begeleidt ze ook andere coaches en therapeuten in het verdiepen van hun ademwerk en het energetische proces van 'space holding'.

In haar lessen creëert Jessy een veilige, warme ruimte waarin deelnemers uitgenodigd worden om lagen van spanning, emotie en conditionering te herkennen, te doorvoelen en los te laten. Haar aanpak is intuïtief, diepgaand en respectvol, met de adem als kompas. Ze nodigt uit tot vertragen, voelen, zakken — om vanuit die ruimte verandering uit te nodigen.