

## Workshop Haptonomie: de wetenschap van de tast.

**“De wetenschap van de tast?”**, hoor ik je denken... Wellicht ben je niet zo bekend met deze wetenschap. Mijn eerste kennismaking met haptonomie was bij Atsje Lettinga. Wat een bijzondere ervaring was dit! Ik gun andere ondernemers en professionals ook deze ervaring. Helemaal omdat het perfect past bij mijn ambitie om samen Friesland Coherent te maken. Te beginnen bij jezelf!

Atsje Lettinga is haptotherapeut, haptonoom en ondernemer. Atsje heeft al 15 jaar lang een eigen praktijk voor Haptonomie in Buitenpost onder de naam De Muzykpleats. Atsje doet haar werk vanuit een inspirerende plaats; Paviljoen MeM. We zijn hier ook te gast.



Atsje Lettinga

### Voor wie?

Deze workshop is bedoeld voor ondernemers en professionals die zichzelf op persoonlijk vlak en in relatie tot anderen willen ontwikkelen en nieuwsgierig zijn naar wat haptonomie is en voor hen kan betekenen.

Haptonomie kom je overal tegen. Op je werk, thuis, in de situatie waarin je bent opgegroeid, of de situatie waarin je op dit moment bent. Overal sta je in verbinding met andere mensen en zijn er gevoelens. Maar hoe goed is jouw tastzin ontwikkeld? Voel jij je omgeving goed aan? En hoe kun je dit eventueel ontwikkelen?

### Wat gaan we doen?

Voordat we in oefeningen fysiek aan het werk gaan krijgen we van Atsje een theoretische uitleg over haptonomie. Daarbij koppelt ze haar verhaal aan de dagelijkse praktijk van mensen in de ruimste zin van het woord.

In de oefeningen die volgen staat de gevoelsbeleving van jou, en hoe jij omgaat met anderen centraal. We raken elkaar affectief aan. Affectief betekent dat we van de gevoelens uitgaan en hiermee verbonden zijn. De oefening kennen een lichte fysieke belasting en mentaal volgt er beweging. Klinkt zweverig? Misschien wel, maar dat is het niet! Haptonomie is heel toepasbaar en we blijven met onze voetjes op de grond. Niet voor niks loopt Atsje zelf de hele dag op legerkistjes over het prachtige terrein van Paviljoen MeM!

### Praktische informatie

📍 **Locatie:** Paviljoen MeM in Buitenpost

🏷️ **Kosten:** 1 stempel of €149,- exl. btw

📅 **Datum en tijd:** 15 maart, 15u00 - 21u00

**Geïnteresseerd? Meld je dan nu aan.**  
**Het belooft een leerzame en interactieve middag/avond te worden.**