TORI OSO

PERSBERICHT

Internationale vrouwendag: Books, body, mind & soul

In het kader van internationale vrouwendag, organiseert Tori Oso Utrecht op zondag 3 maart: Books, body, mind & soul. Deze middag vindt plaats in het Vorstelijk Complex, Beatrixlaan 2 te Utrecht. Tijdens deze bijeenkomst staan het boek Schonen, Dromen & Ordinaire Fun en het boek Body & Mind centraal. Een middag vol inspiratie voor body, mind & soul.

Inspiratie
Speciaal voor Books, body, mind & soul hebben we twee bijzondere dames uitgenodigd. Shanti Silos, schrijfster van het boek Schonen, Dromen & Ordinaire Fun. Zij zal haar persoonlijke verhaal vertellen over leven en genieten en hoe zij na haar burn-out en depressie, zover is gekomen om haar inspiratieboek te schrijven. Naast schrijfster, is Shanti spreekster, coach, adviseur en inspirator. Hierbij richt ze zich op de thema's leven, genieten & potentiebenutting.

De tweede gast is Mirthe van Bommel. Mirthe is Body & Mind Language coach en heeft inmiddels haar eigen praktijk. Zij zal vertellen over het boek Body & Mind Language, geschreven door Jos Dolstra, bij wie zij haar opleiding heeft gevolgd. Het boek gaat over de manier waarop lichaamstaal en lichaamshouding iets vertellen over onze levenshouding maar ook over ons innerlijk. Aansluitend verzorgt zij de BML workshop waar zij een aantal oefeningen zal geven die kenmerkend zijn voor het Body & Mind Language principe.

Ontspanning
Liefhebbers voor stoelmassage, kunnen terecht bij de masseur van Relak4Wellness. Zij zal korte massages verzorgen waar de bezoekers gebruik van kunnen maken. De nagelstyliste van Honey Nailart is aanwezig om de nagels van bezoekers tot een mooi kunstwerkje om te toveren. Beide behandelingen zijn kosteloos voor bezoekers van Books, body, mind & soul.

Food
Na de lezing en de workshop gaan we op bezoek bij het restaurant met een missie, de Colour Kitchen. Het restaurant bevindt zich tevens in het Vorstelijk Complex. Tijdens het bezoek, wordt het inspirerende verhaal verteld over de opzet van de Colour Kitchen. We horen o.a. wat diversiteit te bieden heeft in cultureel, sociaal en maatschappelijk opzicht. De middag wordt rond 17:30 afgesloten met een miniproeverij 'Caribbean Bites' in de kookzaal van het Vorstelijk Complex. De 'Caribbean Bites' wordt verzorgd door cateraar 'Het Javaans Meisje' uit Utrecht.

Kom deze zondagmiddag ervaren en meld je aan via torioso@gmail.com. In verband met beperkte deelname is aanmelden verplicht.

Vanaf 13:00 uur is men welkom en het officiële programma start om 14:00 uur.
Bijdrage: 10 euro incl. de 'Caribbean Bites' mini-proeverij.

Locatie: Vorstelijk Complex
Adres: Beatrixlaan 2, 3554 JK te Utrecht
Voor meer informatie bezoek onze website: www.torioso.nl/agenda