

Beste Vrienden, belangstellenden en deelnemers
in **Wéris van 22 tot 26 november 2013.**

Vanaf de herfst in 2012 zijn er TWEE opeenvolgende meerdaagse bijeenkomsten in Wéris omdat het de vorige keren wat te druk was voor sommigen met veel deelnemers en veel enthousiasme en uitbundigheid.

Voor elke periode is een minimum van 8 en een **maximum van 10 deelnemers** (plus begeleiding) voorzien.

De eerste reeks heeft als thema "STILTE" (22 tot 26 april)

In de Nieuwsbrief vind je de praktische uitleg over programma, betalen, enz.

(De tweede reeks heeft als thema **"ACTIE, DYNAMIEK EN DANS"** (26 tot 30 april))

Moet dan alles in stilte gebeuren of wat moeten we ons daar bij voorstellen?

Er zullen "stille momenten" ingelast worden, zowel tijdens wandelingen en andere activiteiten als soms bij het eten. 's Avonds vanaf 23u bvb. gaan we het stil maken in het huis. 's Morgens om 7u30' is er in de relaxruimte een uurtje om te snoezelen met aangepaste muziek of oefeningen buiten om stilaan wakker te worden en in contact te komen met mekaar: belangrijke startmomenten van de dagen die we daar doorbrengen in groep. Dag na dag gaan we een stapje verder en dat geeft een duidelijk gevoel van meegroeien in de sfeer van vriendschap en verbondenheid. Wat zeker aan bod kan komen is wandelen, yoga (door Valère), meditatie, massage, schilderen/tekenen (door Jef), **dans** begeleid door Attilio en als NIEUWE INBRENG: trancedans begeleid door Joyz Peters.

Hoe dans combineren met "stilte"??

We maken kennis en doen mee met TRANCEDANS en KLANKHEALING van Joyz.

"Tijdens een trancedans ga je geblinddoekt dansen, niemand die je bekijkt, je bent vrij om te bewegen! Al dansend verzeil je in een 'droomtoestand' en kom je in contact met de diepere lagen van je bewustzijn. Je danst voor inspiratie, kracht, inzicht, heling of een beter contact met je lichaam,... Een dans duurt 75 min., dan liggend bijkomen met klankconcertje, daarna tasje thee en kort samenzitten :)"

Jullie kennen Attilio van "Danz'Adentro" met zijn sessies in Hasselt, Tessenderlo en elders. Hij was de laatste jaren bijna altijd er bij om als gastbegeleider een dagdeel te verzorgen. Aan hem is gevraagd om "bewegen in stilte" vorm te geven en ook interactie per twee of met meer samen in groep.

(Dans in de tweede meerdaagse wordt gegeven door Ria en Joyz met elk een verschillend programma, maar duidelijk gericht op meer actie en dynamiek.)

En betalen?

160 euro te storten op BE10 2990 9864 6804 van Cuypers & Houbrechts.

Kijk eens in je vriendenkring of je nog iemand kan motiveren om mee te gaan. Betaal al een voorschot van 60 euro of het volledige bedrag en dan ben je zeker van een plaatsje in de groep. Noteer in je mededeling voor welke van de twee groepen je kiest: **stilte** of **actie**.