

Creative Movement

"Beweeg je leven, beleef je bewegingen"

Heb ook jij nood aan beweging, maar wil je hierbij elke week niet drijfnaat zweogen en zweten?

Misschien voel je je momenteel niet zo lekker in je vel en heb je helemaal geen zin om iets te doen.

Of je bent op zoek om je gezondheid wat aan te scherpen.

Dan is "**creative movement**" iets waar jij binnenkort elke week voor uit je zetel komt.

Geen ingestudeerde pasjes maar vanuit je eigen gevoel word je uitgenodigd om je lichaam in beweging te zetten.

Je voelt je stress als het ware wegvloeien. Je nachten zullen rustig en diep worden.

Onbewust worden opgeslagen emoties of gedachten losgelaten.

Je geest wordt scherp en helder en je lichaam wordt krachtiger.

Nieuwsgierig?

Kom dan zeker proeven!

Wanneer?

In 8 lessen wordt bewegen een extra taal, periode vanaf januari '14.

Wie mag deelnemen?

Gemotiveerde volwassenen (mobiel of minder mobiel, vrouwelijk of mannelijk) Breng gerust je buurvrouw/man mee.

Waar?

Locatie nog te bepalen.

Kledij?

Losse kledij, pantoffels, antislip kousen of blootsvoets.

Meebrengen?

Flesje water of beker (waterkraan ter beschikking),
fleeceke (afkoeling bij de relaxatie),
pen, papier en enkele kleurpotloden.

Democratische bijdrage: 40 € voor 8 lessen.

Mocht je nog vragen hebben,

Bel: 0477 434716 of mail: nicolesaenen1@gmail.com

Stuur deze mail naar mogelijke geïnteresseerden.



Trancedans

Zin om in beweging te komen?

Zit je met een probleem waar je niet meteen een oplossing voor weet?

Wil je graag een betere verbinding met je lichaam?

Voel je de behoefte om wat sterker in je schoenen te staan?

Of wil je gewoon eens heerlijk zorgeloos dansen?

Misschien is trancedans dan iets voor jou!

Tijdens een trancedans ga je geblinddoekt dansen, niemand die je bekijkt en niks dat je kan afleiden van je eigen bewegingen. Je gaat de verbinding met je lichaam beter voelen en ook versterken! Dat is één van de fijnste kanten van trancedans.

Afgeschermd van de buitenwereld, kan je bovendien naar binnen keren en kom je gemakkelijker in contact met de diepere lagen van je bewustzijn. Je verzeilt in een 'droomtoestand', al dansend, en hier kunnen nieuwe ideeën ontstaan, een andere manier om naar de dingen te kijken of je ziet linken die je nog niet eerder zag, een oplossing die je nog niet bedacht had...

Op deze manier kun je in één dans heel wat nieuwe kracht, inzicht en energie opdoen.

Hoe gaat dat in zijn werk?

We komen samen en zitten in een cirkel, waar de werking van een trance-dans grondig wordt uitgelegd. Dan is er even een kleine pauze om je klaar te maken.

Een dans duurt ongeveer een uur, gevolgd door een kwartiertje liggend bijkomen en genieten van een klein klankconcert. Dan gaan we samen een tasje thee drinken en ervaringen delen, als je dat wil.

Gemiddeld dansen er 8 à 10 mensen mee, allemaal geblinddoekt. Ikzelf zorg voor jullie veiligheid, zodat er geen grote botsingen gebeuren.



Klankconcerten

Dompel jezelf onder in een bad van hemelse klanken...

Kom thuis in de trilling die je raakt tot in je Ziel en droom,

in het Licht van healing en kracht,

over de schoonheid en de liefde die leeft in ieder van ons.

Met een klankconcert beoog ik om je in diepe ontspanning te brengen, om met klanken helende energie aan je lichaam te geven en zo meer balans te laten ontstaan. Het kan je aandacht vestigen op verdriet of spanningen die losgewerkt worden of juist op een diep gevoel van verbondenheid en vreugde.

Een klankconcert beleef je elke keer weer anders maar genieten is het altijd.

Ik maak gebruik van verschillende instrumenten, mijn stem en lekkere geurtjes. Meestal kom ik ook even bij iedereen persoonlijk langs tijdens het concert om klank dichterbij te brengen of om je lichaam en je energie te zegenen.

Joyz Peters

Mijn naam is Joyz, 37 jaar ondertussen en genietend van het Pad van healing en klank. Ik heb altijd mijn eigen weg bewandeld en probeer te leven in het NU, vanuit vertrouwen en in afstemming met de wereld rondom me.

Van nature ben ik dynamisch, creatief en sociaal.

Ik laat me leiden door wat puur is, daarom ben ik ook beginnen werken met energie, met dans, met klank...

Mensen helpen op hun weg, om dichterbij zichzelf te komen, om meer balans te vinden en om meer van zichzelf te realiseren is iets wat meer en meer op mijn weg is gekomen, beginnend in de maatschappelijk werk sector en uitgegroeid tot een eigen praktijk in healing, trancedans en massage.

Sinds een tijd zijn daar klankconcerten bijgekomen en ook mijn creatieve kantjes van fotografie en het maken van hennepjuweeltjes kregen een plek.

Wil je graag wat meer uitleg of informatie, dan kun je altijd eens gaan kijken op mijn website:

www.shivaya.net