

Zondag 7 juni in Padma te Middelburg

Dans je vrij!



Met bewegen (**Mentastics®**) en dans komen we weer in voeling met ons zelf. We herontdekken ons lichaam met zijn bijzondere structuren en organen en dansen vanuit deze nieuwe ervaringen. (**BMC®**) Met klank, kleur en beweging scheppen we ruimte in ons lichaam. We schudden en dansen de hardheid los die we opbouwden in ons leven om zo weer vrij, los en gemakkelijk onze energie te voelen stromen, het leven weer te vieren. Je kan de bewegingen en meditaties thuis verder verdiepen en alzo het gevoel van vrijheid en verwondering verder meenemen in heel je zijn.

Danservaring niet vereist! Aan te raden voor zij die weer thuis willen komen in je lichaam en aan te raden voor zij die met andere werken als coach, lichaamswerk, in de zorg...

Feedback over deze workshop: *Wat kun jij de mens goed lezen. Het was een mooie en leerzame dag voor mij. Ik doe toch echt wel het een ander met de spieren, maar na het subtiele lichaamswerk had ik zowaar spierpijn. Heel licht en prettig. Nieuwe mogelijkheden voor mijn houding. En zeker toe te passen in mijn werk - Dank je heel erg voor je wijze persoonlijkheid. Ik kan deze dag lekker meenemen...minder is meer zal ik niet meer vergeten!!! - E.V. - coach Amsterdam.*

Dag: zondag 7 juni **Tijd:** 10:00 tot 17:00 uur

Waar: Padma – Verwerijstraat 51A – 4331 TB Middelburg

Bijdrage: € 70

Opgave: Satsavya Mertens – info@Zipzen.nl

tel: 06 27 347 597

www.zipzen.nl