

Hallo iedereen,

# "wabi sabi dans"

Om het ontmoeten een beetje te helpen, organiseer ik 'wabi sabi dans' op de hoeve.

Voor wie?

Voor mensen die al ervaring hebben met meditatieve dans, lichaamswerk, je kan verantwoordelijkheid nemen voor jezelf.

Voor wie nood heeft aan bewegen.

Wat houdt dit in?

Het is een vrije dans, zonder begeleiding. Je danst je eigen dans, dansend in groep.

Dans hoe je jezelf op dat moment voelt, perfect imperfect. Blij, verdriet, woede, vrolijk, boos, mild,... alles mag er zijn op deze veilige plek.

Af en toe is er een prikkelende muziekkeuze, een experiment, een kans om uit te zoeken hoe je er op beweegt.

Wanneer?

Telkens van 20.00 uur tot 21.30 dans, daarna nog tijd om een half uurtje na te praten.

Deuren open om 19.30 uur. We vertrekken steeds vanuit de stilte, stipt om 20.00 uur. Kom je later?

Voeg je dan stilletjes bij de groep.

Op dinsdagen 3 en 31 januari, 28 februari, 28 maart.

Op vrijdagen 20 januari, 17 februari, 17 maart.

Inschrijven hoeft niet.

We dansen op blote voeten in een goed geventileerde ruimte.

Breng ook voldoende water en eventueel een dekentje mee.

Prijs:

10 euro

Tot dans, Peter