

**Tweedaagse Workshop:  
Beweging, Stem en Expressie  
2 en 3 oktober 2026  
vrijdagavond en zaterdag volle dag**



**Onder begeleiding van Doris Saslavsky,  
Sophie Debevere en Caroline Buys**

**Graag nodigen wij je uit voor de derde editie van onze  
inspirerende tweedaagse workshop Stembevrijding.**

**Voortbouwend op de waardevolle exploraties en herinneringen  
van de voorgaande workshops nemen de 3 ervaren docenten  
je mee op een ontdekkingsreis door middel van  
beweging, stem en expressie.**

---

In deze workshop staat het ontdekken van de kracht en kwaliteiten van jouw eigen stem centraal.

We gaan experimenteren met verschillende manieren van stemgebruik, gekoppeld aan lichaamsbewustzijn en beweging.

Thuiskomen bij jezelf vormt hierbij de basis:

Authentieke expressie en verbondenheid met je lichaam versterken elkaar in dit proces.

De stem is een uniek instrument, ze laat niet alleen onze emoties en gedachten horen, maar heeft ook invloed op hoe anderen ons ervaren. Het gebruik van je stem werkt diepgaand

door: door klank breng je niet alleen lucht, maar ook emoties, herinneringen en energie in beweging.

Vaak ontstaan blokkades in het lichaam door onverwerkte ervaringen.

In deze workshop kom je via stemwerk en beweging in contact waar deze spanning zit, en leert hoe je deze loslaat.

Dit geeft ruimte aan nieuwe inzichten, authenticiteit, kracht en verbinding. Het resultaat is meer vrijheid, vitaliteit en energie, waardoor je intenser kan gaan leven.

Samen experimenteren en groeien maakt deze ervaring extra bijzonder en waardevol. De workshop start op vrijdagavond .

We nemen tijd om elkaar te ontmoeten en te landen in het lichaam. Door middel van eenvoudige oefeningen gericht op ademhaling en speelse bewegingsopdrachten, word je ondergedompeld in de sfeer van het weekend.

Zaterdagochtend begint met een lichaamsgerichte opwarming,

---

waarbij muziek en ritmische beweging centraal staan.  
We ontdekken hoe muziek niet enkel uitnodigt tot dans,  
maar tevens het lichaam voorbereidt om dieper te voelen.  
Het lichaam word uitgenodigd om spanningen zachtjes los te  
laten. Vervolgens neemt Doris je me in de wereld van  
stembevrijding. Je leert technieken om je mond, keel en tong  
bewust te gebruiken. Er is ruimte voor experimenteren met  
klank maken en het ervaren van de resonantie van je eigen stem  
in het lichaam.  
Door samen te zingen, te neuriën, te roepen of te fluisteren,  
ontdek je hoe de vibratie van je stem contact maakt met  
opgeslagen emoties en spanningen.

### Voor Wie?

Deze workshop is open voor iedereen, ongeacht ervaring of  
achtergrond. Misschien spreek je zacht of stil, of voel je je  
soms niet gehoord. Misschien ben je nieuwsgierig naar de kracht  
van je eigen stem, of wil je leren hoe je meer in contact kan  
komen met je lichaam via beweging en klank.

Wat jouw intentie of verlangen ook is, je bent welkom.  
Deze workshop vraagt geen voorkennis, alleen een open houding  
en de bereidheid om te ontdekken.  
Je bent welkom, precies zoals je bent.

### Over de Begeleiders

Doris Saslavsky (Argentinië):

---

Doris staat bekend om haar diepe kennis en ervaring op het vlak van lichaamsgerichte stembevrijding. Met haar Argentijnse roots en internationale praktijk brengt zij een speelse, maar doortastende aanpak.

Doris werkt vanaf het begin bij "Rio Abierto" in Buenos Aires, van 1966 tot 2007. Dit deed ze samen aan de zijde van bedenker Maria Adela Palcos. Vanuit dit gedachtengoed trainde ze en leidde ze instructeurs op vanaf 1977.

Ze geeft al vele jaren intensieve workshops in binnen- en buitenland, met als insteek "Movimiento Expresivo, Liberación de laVoz" (expressieve beweging en bevrijding van de stem). Ze werkt met ademhaling, houdingscorrectie, massage en holotropische ademhaling. Ze schoolde zich in vocalisatie en zang, psychodrama, energetische therapie en bondingpsychotherapie.

#### Sophie Debevere (België):

Sophie brengt haar expertise in lichaamswerk en bewegingsexpressie in. Haar werk legt de nadruk op het voeden van diepe lichaamsverbinding, dit zorgt voor dieper thuiskomen in het lichaam en vergroot het zelfvertrouwen.

Vanuit een brede invalshoek van diverse dans-therapeutische systemen ondersteunt ze sinds 18 jaar groepen mensen door middel van dans-en bewegingsexpressie. ·

#### Caroline Buys (Nederland):

Caroline is gepassioneerd door lichaamswerk en begeleidt reeds

---

meer dan 8 jaar bondinggroepen en expressief bewegingswerk in binnen- en buitenland. Net als Sophie is ze geschoold als dans- en bewegingstherapeut en volgde een training tot lachcoach. Haar zorgzame persoonlijkheid creëert een warme bedding en een fijn gevoel van thuiskomen.

### Praktische informatie .

Vrijdagavond 19u tot 22u (ontvangst en introductie)

zaterdag 10u tot 17u

Tijdens de pauzes is er fruit, koekjes, thee en water voorzien.

Breng je eigen lunch mee om te nuttigen in de middag pauze.

Deelname prijs voor beide dagen 150€

Je kan ook kiezen om enkel deel te nemen op vrijdagavond aan 50€.

Overnachten op de hoeve is mogelijk, daarvoor kan je rechtstreeks contact opnemen met de eigenaar van de hoeve

[www.hoevewabisabi.be](http://www.hoevewabisabi.be)

### Locatie

Hoeve Wabi Sabi, Provinciebaan 59, 8840 Staden

De plaatsen zijn beperkt, dus wacht niet te lang als je er graag wenst bij te zijn.

Graag verwelkomen wij jou, voor deze mooie verbindende ervaring van stem en lichaam.

Inschrijven vooraf is noodzakelijk.

Je plek is gereserveerd na aanmelding door te mailen naar

---

Sophie Debevere ([sophie@bewegingszin.be](mailto:sophie@bewegingszin.be)) of Caroline Buys  
([carbuys@online.nl](mailto:carbuys@online.nl)).

---