



## Workshop Expressie in Beweging

Hou je van dansen en bewegen maar ben je nog op zoek naar iets dat jou echt ligt? Wil je zelf creatief aan de slag in plaats van een uur nadoen wat iemand je voor doet?

Kom dan proeven van "**Expressie in Beweging**".

Na de opwarming, krijg je een bewegingsopdracht. Je kan **experimenteren** volgens jouw **eigen mogelijkheden**, met respect voor wat jouw lichaam (nog) aankan. Jij kiest bijvoorbeeld zelf op welk moment je zacht en traag of eerder energiek en snel wil bewegen... Je kunt werken met visualisaties.

Het accent ligt hierbij steeds op **bewegingsplezier**. Na een aantal lessen zal je merken dat je bewegingen soepeler en kleurrijker worden.

### Voor wie?

Voor iedereen die zin heeft in dans en beweging. !Belangrijk om te weten: je hoeft niet te kunnen dansen, de beweging ontstaat vanzelf

### Kledij:

Losse broek en T-shirt,

### Praktisch:

Breng ook een trui, eventueel antislip-sokjes en zeker een flesje water mee.

### Lessen:

**4 maandagavonden** starten vanaf **(27/01 - 03/02 – 10/02 – 17/02)** van **19.30 uur tot 20.30 uur**

Eerste les op **maandag 27 januari 2014**

### Prijs:

€ 40 voor 4 lessen

### Waar:

Polyvalente zaal in 'De Ploeg', Dokter Roelenslaan 4, Lichtervelde

### Inschrijven:

bij Marieke op 051/72 70 05 [markant.lichtervelde@telenet.be](mailto:markant.lichtervelde@telenet.be) en na overschrijving van € 40 op BE 43 7330 1102 6001

*Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!*

Begeleiding "Expressie in Beweging": **markantlid Josiane Maet**