



dans- en bewegingsplezier

expressie

creativiteit

onder begeleiding

experimenteren en genieten

niet op de openbare weg gooien a.u.b.

Josiane Maet

Torhoutstraat 21

8810 Lichtervelde

telefoon: 0479 36 27 74

moves@balancing.be

www.balancing.be

balancing*moves*



NU OOK IN
LICHTERVELDE

EXPRESSIE
IN BEWEGING



plezier en dans op zondagmorgen

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 voordoet? Kom dan proeven van "Expressie in Beweging".

Na de opwarming, krijg je een bewegingsopdracht. Alles mag en alles kan, maar binnen de lijnen van de opdracht, want juist daardoor wordt jouw creativiteit aangewakkerd.

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 kan werken met visualisaties, alleen of in contact met de ander. Je ervaart dus hoe je onder leiding komt tot improviseren. Het accent ligt hierbij steeds op bewegings- en dansplezier.



Na een aantal lessen zal je merken dat je bewegingen soepeler en kleurrijker worden, dat je spontaner en vanuit authenticiteit gaat dansen. Je zal zelf merken hoe snel je evolueert!

Voor wie?

voor iedereen die zin heeft om zichzelf en de ander beter te leren kennen door middel van dans en beweging. Doelgroep 40+ maar jonger mag natuurlijk ook ☺. Belangrijk om te weten: je hoeft niet te kunnen dansen, de beweging ontstaat vanzelf.

Kledij?

losse broek met T-shirt of tuniekje
Praktisch: breng ook een trui, eventueel antislip-sokjes en zeker een flesje water mee.

Waar?

De reeks gaat door in het nieuwe danszaaltje van Balancing Moves, Torhoutstraat 19A, Lichtervelde.

Kostprijs?

20 Euro voor de les van zondag 10 juni en als je besluit verder te komen, dan graag in één keer de 40 Euro voor de rest van de reeks betalen. Je kan storten op rekening 930 0043298 03 van Maetwerk- Josiane Maet met vermelding "Expressie in beweging" of cash betalen bij de eerste les.

Inschrijving?

via mail op het adres moves@balancing.be of bel mij op 0479 36 27 74
Opmerking: het aantal deelnemers is beperkt, voorrang voor wie meteen 60 Euro betaalt.



Wanneer?

zondag 10+17+24 juni, van 10.00 uur tot 12.00
eerste les op zondag 10 juni 2012

www.balancing.be

balancingmoves