

Workshop zaterdag 20 mei
Intuïtieve Dans & Tekenen



Werken met de wijsheid van het lichaam

Gewoon lekker bewegen, hoe doe jij dat? In je lijf worden emoties, gedachten en herinneringen opgeslagen in o.m. spierspanning. Klachten zoals pijnlijke schouders, onrust of misselijkheid bouwen langzaam op en kunnen lang op onbewust niveau worden verdragen totdat je er teveel last van krijgt. Bewegen zoals het voor jou goed voelt, helpt je tot rust te komen. Je bent dan in staat beter te luisteren naar de behoeften van je lijf en de boodschap die het voor je heeft.

Vanuit jouw manier van bewegen maak je intuïtief een tekening. Je hoeft hier niet voor te kunnen tekenen of er iets moois van te maken. Het beeld komt vanzelf op papier. Door deze vertaalslag van beweging naar beeld kun je zien op papier wat je hebt gevoeld van binnen tijdens het dansen. Het brengt je inzicht wat bij jou past om makkelijker te ontspannen en plezier te hebben.

Deze workshop is geschikt voor vrouwen en mannen

- zaterdag 20 mei 2023 / 10 – 12 uur / MeJa, Vechtstraat 62
- opgave via marge@dewitteberk.nl
- vrijwillige bijdrage

Margé Huisman
beeldend therapeut, lichaamsgericht

www.dewitteberk.nl
06 16 80 4545