

MOVEMENT & SILENCE

Movement & Silence Tieners

Woensdagen

16:30-17:30: 9 tot 13 jaar

17:30-18:45: 14 tot 18 jaar

Beweging is van nature een primaire impuls die je verbindt met je eigen kracht.
In deze les werken we met verschillende spelende bewegingsopdrachten, dans en yoga.
Het is voor jongeren die van dans houden of gewoon zin hebben om te bewegen!
Het stimuleert daarbij de samenwerking en het zelfvertrouwen.
Plezier staat voorop!

Kosten:

Proefles: 5 euro

Drop-in: 10 euro

4 x lessenblok: 32 euro (Betalen bij aanvang)

Data:

8/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 4/3, 11/3, 19/3, 25/3, 1/4

Movement & Silence Volwassenen – BLOK 1

Data: 28 januari, 4 februari, 11 februari, 18 februari

Dinsdagen 19.00 – 20.30 uur

4 lessen

Tijdens de Movement & Silence lessen werken we met verschillende vormen van dans, partnering en improvisatie die toegankelijk zijn voor ieder lichaam, wel of geen ervaring; je bent van harte welkom.

Elementen waar we ons op focussen:

- Bewustwording van het lichaam, herladen van energie en ruimte voor ontspanning
- Interactie en partnering; op een spelende en creatieve wijze kijken we naar fysieke communicatie, hoe we contact maken met elkaar en onze omgeving.
- Improvisatie en dans; het stimuleren van eigenlichaamstaal

Kosten:

4 lessen: 35 euro

Drop-in les: 10 euro

* De lessen gaan alleen door bij een minimaal aantal aanmeldingen voor het gehele blok