

Be moved

Intro

Beweging is meer dan simpelweg je lichaam in actie brengen. Het is een uitnodiging om jezelf te ontmoeten, op een manier die woorden overstijgt. Via dans ontdek je de wijsheid van je lichaam, leer je luisteren naar wat er in jou leeft en geef je ruimte aan wat gevoeld wil worden. Of je nu verlangt naar ontspanning, expressie of een diepere verbinding met jezelf, dans opent de deur naar vrijheid en zelfbewustzijn. Het is jouw moment om te ademen, te voelen en volledig aanwezig te zijn in wie je bent.

Na dit traject

- Heb je meer lichaamsbewustzijn en herken je de signalen van je lichaam beter.
- Leer je de krachten en schaduwzijden van je fysiek lichaam ontginnen
- Laat je emoties gemakkelijker toe en ervaar je meer veerkracht in het dagelijks leven.
- Vind je helderheid en focus doordat je uit je hoofd en in het hier en nu leeft.
- Ontwikkel je een diepere verbinding met jezelf en meer begrip voor wie je bent.

Voor wie is dit traject?

Be Moved is voor jou als je verlangt naar meer verbinding met je lichaam, je gevoelens en je innerlijke kracht. Voor wie het verhaal van het hoofd wil loslaten en de taal van beweging wil ontdekken. Bij Souldance mag je bewegen op jouw manier en op jouw tempo. Ervaring met dans en beweging is niet nodig, alleen nieuwsgierigheid om op verkenning te gaan.

Wat houdt het traject in?

Be Moved is een dans- en bewegingstraject dat je uitnodigt om via je lichaam diep contact te maken met jezelf. Het traject biedt een veilige ruimte waarin je spanning leert loslaten en toelaten. Je verkent hoe beweging je helpt om je expressie en veerkracht te versterken.

In dit traject draait het niet om hoe je danst, maar om wat je voelt tijdens het bewegen. Je leert de signalen van je lichaam herkennen en je eigen ritme te volgen. De oefeningen zijn ervaringsgericht en bieden ruimte om te ontdekken wat voor jou werkt.

Over de lesgever

Nele

Praktisch en investering

Prijzen

€1255,4 (inclusief dinsdagavondreeks)

€1288,8 inclusief woensdagvoormiddagreeks)

Data

Het traject bestaat uit:

3 'dans de 5 ritmes' reeksen op dinsdagavond of 3 Biso reeksen op woensdagvoormiddag

3 open danssessies naar keuzes

- 2 Body in Soul weekendworkshops (1 in najaar en 1 in voorjaar)
- 4 individuele bewegingscoachingsessies met Nele Vandezande

Timing van het traject?

Je start wanneer het voor jou past.

Wij kijken ernaar uit je te verwelkomen in dit groeitraject, waarin je niet alleen het contact met jouw lichaam versterkt, maar ook je persoonlijke pad verder vormgeeft.

Met warme groet,
Het Souldanceteam