

ZOMER WORKSHOPS 2017

zijn voor iedereenook als je geen les hier volgt!

Chakra-dans algemeen voor alle niveaus

Deze Zomer staan mijn eigen lessen in het teken van de Chakra's en de Dans . De eerste 5 chakra's komen aan bod. Het fijnste is de gehele cyclus maar los kan ook. Alle lessen zijn in principe hetzelfde opgebouwd. : Meditatie – Yoga oefeningen voor het desbetreffende chakra – een Dansstijl(len) -Gesprek coachend of verdiepend en soms de Urim stoel. Elke keer zoveel mogelijk gekleed in de kleur van het desbetreffende chakra. Met als doel nog dieper in je lichaam te komen en uiteindelijk om te voelen . Te voelen dat je Heel bent en in verbinding met de Aarde de Kosmos je lichaam en de muziek .

Chakra 1 : Wortel chakra	Kleur Rood	Dans: Afrikaans
Chakra 2 : Navel chakra	Kleur Oranje	Dans: Buikdans vloeiende bewegingen Flow
Chakra 3 : Zonnevlecht	Kleur Geel	Dans: verschillende Dans-stijlen o.a Flamengo/Saaidi
Chakra 4 : Hart chakra	Kleur: Groen	Dans: Vrij bewegen zoals bij InBewegingKomen
Chakra 5 : Keel chakra	Kleur : Turquoise	Dans- Lyrical (belly) Dance (Communicatie / overbrengen van de boodschap in de dans)

Adem je Vrij ! door Carola Keizer is ademcoach en –trainer van de methode Adem je Vrij® en natuurgeneeskundig therapeut. Ademen doen we allemaal de hele dag ! Volwassenen 26.000 keer per dag . Wanneer we goed ademen, voorzien we onszelf en alles wat we doen van goede voeding. Als we het armzalig doen, is dat het begin van een aaneenschakeling van gebeurtenissen die een negatieve uitwerking hebben op ons hele systeem Dus, daarom deze workshop, voor bewustwording, verbinding en een begin met bijv: herstel van de natuurlijke ademhaling; betere ontgiftiging en stofwisseling; meer vitaliteit en gezondheid; versterking van het immuunsysteem; ontlasting van spanning en stress; versterking emotioneel evenwicht; afname dwangmatig denken; in contact komen met wie je werkelijk bent, niet wie je denkt te zijn.

Familie workshop Buikdans: door Yvonne /Faracha vanaf 6 jaar

Yvonne zal je met liefde en speelsheid inwijden in het buikdansen. Niemand is te oud, te dun of te dikJe bent zoals je bent en dat is prima! Eindelijk een keer dansen met je moeder/dochter /nichtje/kleinkind of vriendin...zal een zeer gemêleerde groep worden qua niveau en leeftijd.

Restoratieve – Yoga : door Irene de Monte alle niveaus

Irene de Monte komt terug nu met restoratieve (herstellende) yoga. Restorative yoga is een vorm van yoga die geen inspanning vraagt. Je lichaam wordt in de verschillende houdingen ondersteund door kussens en dekens en de focus ligt bij de ademhaling waardoor je de mogelijkheid krijg om los te laten en diep te ontspannen, wat zorgt voor verstillings van de geest. De houdingen worden langer aangehouden dan in een 'reguliere' yogales. Zachtheid, ontspannen, onthaasten & zelfzorg zijn kernwoorden van restorative yoga. Zeer geschikt voor iedereen die op zoek is naar ontspanning, bij stress gerelateerde klachten en/of bij herstel van een blessure of ziekte. Deze vorm van yoga is een echt Heerlijk en een Kadootje voor jezelf !

Nepalese dans : door Shahrazad alle niveaus

Shahrazad woont en werkt al tientallen jaren in Keulen Ze is voor mij een van mijn invloedrijkste leraressen geweest ! In 2001 heeft ze mijn studio ingewijd. Hoogste tijd dat ze weer komt. Deze keer met een Nepalese dans meditatief en rustig. Verdere info over de dans volgt zsm ..

VolleMaanDans door Yvonne met/zonder Bed & Breakfast * vraag naar uitgebreide info

Nu met een extra mogelijkheid : Bed & Breakfast In je eigen tentje of op matras in de studio . 's Morgens 10.00 uur een uitgebreid ontbijt en eventueel om 11.00 uur nog een yoga les.

De maan ...Het symbool het vrouwelijke ! Met goed weer buiten onder de sterrenhemel bij het kampvuur en met de Maan boven ons. We gaan ons door middel van meditatie verbinden met onszelf ,moeder Aarde en de Maan ...om zo Vol in de beweging te gaan .

Saadi Vrolijke Stokdans door Anouk alle niveaus

Heerlijk aards ritme van de Saaidi : Doem tek doem doem tek We beginnen met het ritme te klappen en te voelen . Daarna krijg je steeds 3 of 4 passen/bewegingen die we samen in oefenen. Daarna mag je ze zelf aan elkaar plakken en creatief mee aan de slag .

Hoe werkt het ?

*Zomerlessen zijn voor iedereen toegankelijk ook als je geen les hier volgt!

* Kruis de lessen aan die je wil volgen & eventueel het aantal personen

* Vul het formulier in met je naam en telf.nr geef het af in de les of per mail

* Betaling : Contant of overmaken op IBAN NL89INGB0000948533 t.n.v. Faracha Weert **VOOR** de aangegeven datum.....o.v.v. je naam en data's te volgen lessen.

Uiterlijk 1 week van te voren en krijg je te horen wat je eventueel mee moet nemen.

* Gaat het niet door ..kun je eventueel een andere workshop volgen of krijg je je geld terug.

* Betaal je € 51 of meer in 1 keer voor 1juli dan 10 % korting **Let op** : Korting geldt niet voor de workshops van de gastdocentes : Carola* en Shahrazad *

Lokatie : Buikdansschool FARACHA Maassenweg 6 , 6003 AH WEERT

DATUM	WAT ?	DOOR:	Opgeven & Betalen voor	Prijs €	X
Woensdag 19 juli 15.00 – 16.30 uur	Familie workshop moeder/dochter/nicht/ kleinkind/vriendin	Yvonne	woensdag 12 juli 2017	2 pers. € 16 3 pers. € 22,50	
Zaterdag 22 juli 14.00 – 17.00 uur	Adem je vrij	Carola * Keizer	zaterdag 15 juli 2017	€ 30,--	
Dinsdag 25 juli 2017 19.30 – 21.30 uur	Chakra- dans 1 Wortel chakra	Yvonne	dinsdag 18 juli 2017	€ 20,00	
Donderdag 27 juli 19.30 – 21.30 uur	Chakra-dans 2 Navel chakra	Yvonne	donderdag 20 juli 2017	€ 20,00	
Woensdag 2 augustus 19.30 – 21.30 uur	Chakra-dans 3 Zonnevlecht	Yvonne	woensdag 26 juli 2017	€ 20,00	
Zaterdag 5 augustus 22.00 – 00.00 uur	Volle Maan Dans	Yvonne	zaterdag 29 juli 2017	€ 20,00 B&B € 15	
Zondag 6 augustus 11.00 – 12.15 uur	Hatha Yoga restoratieve les	Irene	zondag 30 juli 2017	€ 10,00	
Dinsdag 8 augustus 19.30 – 21.30 uur	Chakra-dans 4 Hart chakra	Yvonne	dinsdag 1 augustus 2017	€ 20,00	
Zaterdag 12 augustus 14.00 -17.00 uur	Nepalese dans	Shahrazad*	zaterdag 5 augustus 2017	€ 33,00	
Maandag 14 augustus 19.30 – 21.30 uur	Chakra-dans 5 Keel chakra	Yvonne	maandag 7 augustus 2017	€ 20,00	
Woensdag 16 aug. 19.30-21.30 uur	Saaidi (stokdans)	Anouk	woensdag 9 augustus 2017	€ 20,00	
Naam :	Tel.nr		Totaal :	€	