

Buikdans – Yoga – Workshop

Datum: zaterdag, 12 april 2014

Tijd: 10h – 17h

Locatie: de-ruimte Amstelveen

Aanmelding: email aan: artvlinder@hotmail.com of 06 477 69 507 Tanja

Bijdrage: 65,- € inkl. Uitgebreide Lunch met Turkse mezes, cd met de muziek van de dag en buikdansgordel

(aanbetaling 20,- € op rekening nummer : Fantastree, Rabo 3044.33.586 ovv "buikdansworkshop")

Kleding: blote voeten of lichte sokken

lange rok of wijde losse broek

topje mag natuurlijk buik vrij maar hoeft niet, als het maar lekker zit

alles wat je aan rinkelende armbanden, (voet) kettinkjes en sierraden

vindt, zeker meenemen om jezelf "op te mooien"

programma

Wij beginnen de dag met een aantal yoga oefeningen om het lichaam los te maken en voor te bereiden op de dans. In de loop van de dag gaan wij op speelse wijze buikdanstechnieken leren en verdiepen.

De "isolatie" (het los van elkaar bewegen van verschillende lichaamsdelen) is datgene dat de buikdans van de meeste andere manieren van dans onderscheidt. Het is een intensieve vorm van beweging die je leert je aandacht in letterlijk alle delen van je lichaam gericht te verdelen. Deze techniek vormt dan ook het zwaartepunt van de dag. Wij werken met muziek, in de groep en deels met een partner. De verschillende oefeningen voegen wij samen tot een choreografie zodat een dans ontstaat.

Dans en yoga zullen elkaar steeds afwisselen zodat het lichaam steeds weer kan ontspannen. De yoga segmenten richten zich tevens opnieuw op de spieren en ledematen die in de voorafgaande oefeningen het meest gebruikt werden.

De workshop is geschikt voor beginners en voor vrouwen die al enigszins ervaring met de buikdans opgedaan hebben. In de middag is er een uitgebreide lunch om weer bij te komen en bij te kletsen. Ter afsluiting van deze heerlijke dag, dansen we samen onze volledige choreografie overgaand in vrije dans. De intentie van deze workshop is vooral het plezierig samen zijn met andere vrouwen, het speelse herontdekken van onze sensuele kant en heerlijk in je eigen vel zitten zonder verlegenheid of de noodzaak te presteren.

Wij zijn een vrij internationale groep waardoor de voertaal van deze workshop een vrolijk mengelmoes van Nederlands, Engels en Duits zal worden.