

Dansimprovisatie (buiten)

☆ Awakening the senses ☆

Deze dansworkshop draait om aandachtigheid en afstemming. Via een bodyscan en verschillende bewegingsimpulsen zakken we eerst in ons eigen lichaam. Van daaruit verkennen we het terrein van The Field al dansend op blote voeten; zo activeren we op speelse wijze onze zintuigen en lichaam in relatie tot de ruimte en mededansers om ons heen. Vervolgens dansen we in contact met elkaar. We doen eerst een aantal oefeningen om onze energie en de communicatie via ons lichaam op elkaar af te stemmen, waarna we via contactimprovisatie samen dansen. We sluiten af met een korte meditatie.

☆ Wat: Dansimprovisatie (buiten)

☆ Wanneer: 15:30-16:30 uur

☆ Wie: For every body

☆ Hoe: Op blote voeten (eventueel sokken), in kleding waarin je je comfortabel kunt bewegen, en met een open en nieuwsgierige houding

Deze workshop wordt gegeven door Nicky Louise van Banning