

Zinderende Zomerworkshops 2020



22 juli, Ilona: **Belly and the Beast**

Beest? Ja, het beest dat stagnatie heet. Vastzitten. In je lijf, in je hoofd en de afgelopen tijd vaak in je huis. Om wat voor reden dan ook; we kunnen er futloos, ongemotiveerd en geïrriteerd door raken.

In beweging komen, letterlijk en figuurlijk, helpt je om hieruit te komen.

Buikdansen is de kers op de taart in de wereld van beweging! ☺

Herontdek je groove en geniet van deze workshop die vol zit met plezierige, ontspannende, weldadige én energieke oefeningen die je lichaam en geest weer voeden. Hou je van (buik-)dansen en wil je jezelf een cadeautje geven? Dan is deze workshop iets voor jou!

29 juli, Kyria: **De krenten in de pap**

In deze workshop werken we aan kleine details die een groots effect hebben op je dans. We gaan aan de slag met oefeningen voor meer energie in je handen, het gebruik van verschillende richtingen tijdens het dansen en nog veel meer! Geschikt voor elk niveau.

Kyria geeft buikdansen in Vleuten-De Meern en volgt regelmatig lessen in andere dansvormen zoals klassiek ballet en afro. Het leuke aan buikdansen is dat je daarin je eigen expressie en karakter kunt uitdrukken.



5 augustus, Germaine: **Klassieke buikdanschoreografie**

In deze workshop ga ik jullie een klassieke buikdanschoreografie leren. Het tempo zal worden aangepast aan de deelnemers en jullie krijgen de choreografie op video en schrift, zodat je deze altijd nog na de workshop verder kan aanleren. Ik zal extra's geven om de basischoreografie uitdagender en interessanter te maken. Dit maakt de workshop geschikt voor zowel half- als gevorderden.



12 augustus, Roos: **1-2-3-4, ritme geeft plezier!**

Ritme is het fundament waar je je dans op bouwt en het cement dat alles bij elkaar houdt. Soms is het een hele uitdaging om het ritme te vinden en in de maat te blijven, maar als het lukt wordt je dans rustiger en heb je meer ruimte om jezelf te verliezen in de muziek en je dans en daarmee jezelf en je publiek in vervoering te brengen. We gaan werken met 3 veelgebruikte buikdansritmes, we maken er bewegingscombinaties op en gaan spelen met de doems en de taks. Kom je bij me spelen?



19 augustus, Hadyr: **Bellyfit**

Bellyfit is een workout exclusief voor vrouwen, geïnspireerd door fitness, yoga en buikdansen. Met opzweepende muziek werken we aan onze conditie, soeplesse en kracht waarbij de focus ligt op het plezier van bewegen - love how you feel! De les is geschikt voor alle vrouwen. Vergeet niet je sportkleding, sportschoenen, yogamatje en flesje water mee te nemen.



26 augustus, Nansi: **Ruimer ademen, vrijer buikdansen volgens het ABCD-principe**

De A van Ademen en de B van Baladi zorgen samen voor de C van alle mogelijke Combinaties. Kan het ruimer ademen je ondersteunen bij het ontspannen in de Dans? Is het mogelijk dat je ademhaling meespeelt bij de muziek? We gaan Adem en Aah, Binnen en Buiten, met elkaar in Contact brengen en zorgen voor een adembenemende Dans.

Draag soepele kleding om vrij in te ademen en te bewegen met een heupsjaal erbij.



2 september, Marjan: **Ruimte in je dans**

In deze workshop draait alles om ruimte en het gebruik van ruimte. Waar ligt je focus? Bij je innerlijke ruimte of bij de ruimte om je heen? Hoeveel ruimte geef je jezelf in je dans; om je unieke zelf te zijn, om te ontdekken en te experimenteren? Hoe maak je gebruik van de ruimte, welke positie neem je in, hoe beweeg je door de ruimte, alleen en met anderen? Met speelse oefeningen gaan wij op zoek naar jouw specifieke bewegingspatronen en -combinaties die je kunt gebruiken in zowel je solo's als in groepsdansen. De oefeningen zijn met name geïnspireerd door Laban/Bartenieff. Deze workshop is geschikt voor alle niveaus.



Wanneer: Woensdagavond 22, 29 juli, 5, 12, 19, 26 augustus en 2 september

Hoe laat: van 19.30 tot 21.30 uur

Kosten: €22,50 per keer, €145 voor alle 7 workshops, €127,50 voor 6 workshops, €107,50 voor 5 workshops

Locatie: studio Roos Belinfante, Lammert Majoorlaan 18bis in Bussum, bij meer dan 7 deelnemers vindt de workshop plaats in de Everest zaal van Klim- en Buitensportcentrum Rock Steady, Zanderijweg 12-14, Bussum

Meer info en opgave: roosbelinfante@hotmail.com, www.roosbelinfante.nl

Of bel/app: 06/10473064