

Zinderende Zomerworkshops 2022

27 juli, Roos: **Improviseren in een heupomdraai!**

Of je nou zorgeloos wilt zwieren over de dansvloer, of een gevoelige taqsim wilt invullen, het komt aan op je improvisatieskills. Veel mensen vinden improviseren moeilijk en eng. Wat nou als je niks meer weet? Wat nou als het fout gaat? Het is kwetsbaar en spannend.

In deze workshops tips en tricks om improviseren makkelijk, ontspannen en fijn te maken, zo wordt dansen een feestje!!

3 augustus, Patrisha: **Buikdansen vanuit je hart.**

Dansen en oefeningen om je hartchakra te laten stralen!

Patrisha is een ervaren buikdanseres uit Zaandam en bedenker van het 'Stralende Vrouw programma'. Door Buikdans, meditatie, affirmaties en andere oefeningen breng je je chakra's in balans en ga je weer stralen van binnenuit. Deze workshop draait helemaal om het hartchakra. We werken o.a met de adem, de armen en je maakt contact met je hart en met elkaar. De kleur van het hartchakra is groen en lichtroze, dus draag iets in deze kleur om je hartchakra nog meer te laten stralen!

10 augustus, Kyria: **Makkelijke magency – of, hoe maak je een mooie mengelmoesdans**

Een magency is de introductie van een buikdanseres waarin ze laat zien wat ze allemaal kan. Deze nummers hebben een sterke melodelijn en bevatten veel variatie. In deze workshop leer je een magency herkennen, het dansen op de verschillende onderdelen en hoe je er een mooi einde aan maakt. Neem een sluier mee! Tijdens de lessen die Kyria geeft in De Meern staan (half)improvisatie en expressie centraal.

17 augustus, Hadyr : **What would Fifi do?**

Deze vraag heb ik op een t-shirt zien staan en het zegt veel over haar. Ze is bij uitstek de danseres die de regie neemt over haar bewegingen, het orkest, het publiek en dus alle touwtjes in handen heeft.

Misschien lijkt het of ze weinig doet, maar haar heupwerk is heel krachtig, terwijl het er losjes en ontspannen uit ziet. In de workshop duiken we in de techniek van krachtig spiergebruik in benen, billen en romp, terwijl we tegelijkertijd proberen om de moves minder te isoleren. Je gaat naar huis met een paar kenmerkende "signature" moves van Fifi en een bruisende body omdat je heerlijk samen hebt gedanst.

24 augustus, Germaine: **Fanveils**

Fanveils zijn waaiers met een sluier eraan. Ze kunnen je dans net een beetje meer magie meegeven door hun dromerige zwierigheid. Fanveils met Germaine betekent lekker zwieren met de fanveils op inspirerende muziek én een choreografie. Ervaring is niet nodig, je leert terwijl je het doet. Na de workshop heb je een avond lekker gedanst en weer een choreografie toegevoegd aan je repertoire. Neem, als je ze hebt, je eigen fanveils mee!

31 augustus, Farouq: **Armen en handen**

Mooie armen en handen maken je dans af. In deze workshop doen we oefeningen waardoor je beter gaat aarden en je armen en handen 'aanwezig' zijn in je dans. We werken met geleide- en improvisatie-oefeningen en met het oefenen van poses. Kijk welke armbewegingen het beste bij jouw dans passen.

7 september, Nansi: **Turkish delight met vingercymbaaltjes**

Als nomade kun je niet al te veel spullen meenemen. Veel vrouwen dragen bezittingen aan hun lijf in de vorm van gouden oorbellen en armbanden. Ga ook op stap en dans onderweg mee zodat je de zoetheid van het leven proeft. Als instrumentjes krijg je vier handcimbalen (zill) om je eigen muziek te maken wanneer we samen in Turkse stijl gaan buikdansen. Draag bij voorkeur een losse rok of soepele broek met heupsjaal. Zo simpel kan het zijn en heb ik het vaak in gastvrije Turkse huizen mogen ervaren.

Nansi Beets heeft sinds haar jeugd diverse danssoorten beoefend en zich later gespecialiseerd in buikdansstijlen uit Turkije en Egypte. Vanuit deze passie heeft zij vele jaren lessen en optredens verzorgd.

Wanneer: Woensdagavond 27 juli, 3, 10, 17, 24, 31 augustus en 7 september

Hoe laat: van 19.30 tot 21.30 uur

Kosten: €25,- per keer, €155,- voor alle 7 workshops, €135,- voor 6 workshops, €115,- voor 5 workshops

Locatie: De workshops vinden 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