

- Voor wie:** Iedereen die graag danst. Geen danservaring nodig.
- Begeleiding:** Anita Ariën en Gerda Linssen
- Meer info:** Gerda Linssen, gerda.linssen@ccv.be, 0472 44 65 39
- Waar:** Pastoraal Centrum, Tulpinstraat 75, 3500 Hasselt
- Wanneer:** Zaterdag 2 juni 2018, van 10u00-16u00
- Inschrijven:** ten laatste op 30 mei. (max 30 deelnemers)
hasselt.secr@ccv.be, 011/24 90 70
- Prijs:** 30 euro, rekeningnr. CCV: BE49-7330-4871-7571,
vermelding: 'sacrale dans + naam deelnemer'
- Praktisch:** Picknick meebrengen, voor drank wordt gezorgd
Zachte platte schoenen



Illustratie: Sabine Pirlot



Helende kracht vanuit sacrale dans

**Zaterdag
2 juni 2018
10u-16u**

**Dansdocente:
Anita Ariën**

Helende kracht vanuit sacrale dans

Heb jij ook af en toe nood aan innerlijke verstillings?

Sacrale dans kan hierop een antwoord zijn. Het is een weg van bewustwording en heling. Die helende kracht heeft vooral te maken met de unieke combinatie van lichaam, geest en ziel.

Sacrale dans spreekt de totale mens aan. Je wordt uitgenodigd om met volledige aandacht aanwezig te zijn, hier en nu, in elke pas, in elke beweging. Zo kan je wel spreken van mindful dansen.

In deze kringdansen leer je eenvoudige choreografieën die herhaald worden. Danservaring heb je dus niet nodig: 'If you can walk, you can dance!'

Omdat we allemaal zo uniek zijn, ervaart ieder de sacrale dans anders. De ene gaat helemaal op in de danspassen, de ander ervaart het als meditatie in beweging of bidden met je lichaam. De ene komt tot rust, de ander vindt er troost en heling. Het mag en kan er allemaal zijn.

Sacrale dans is vooral genieten. Het geeft je de ruimte om in verbinding te komen met jezelf, met elkaar, met de diepe bron in jezelf. Je zou het ook 'bidden met je lichaam' kunnen noemen.

Je ben van harte welkom!

*Dansen wil bovenal zeggen
communiceren
één worden
elkaar ontmoeten
vanuit de diepte van uw wezen.*

*Dansen is éénwording
van mens tot mens
van de mens met het heelal
van de mens met het goddelijke.*

Maurice Béjart