

van hoofd naar lijf met dans



Soms verlang je naar meer contact en speelsheid, maar blijft je lichaam nog een beetje achter de deur staan. Je hoofd voert dan de show, terwijl je lijf eigenlijk staat te trappelen. Sacred Dance geeft je een lichte, vrije ingang om dat verlangen eindelijk echt te voelen.



een zachte weg naar jezelf in 3 stappen:

1

Voel de grond en laat de muziek je meenemen

Geef je over aan de muziek en beweeg met de eenvoudige passen die je aangereikt krijgt. Terwijl je beweegt, laat je aandacht rustig zakken naar je voeten. Hoe meer je de grond voelt, hoe makkelijker je lichaam zijn eigen taal weer oppakt.

2

Laat je dragen door de groep en flow mee

Sacred Dance is nooit iets wat je alleen hoeft te kunnen. Je beweegt samen, in een ritme dat vanzelf ontstaat. Wanneer je je laat meenemen door de groep, merk je dat je lichaam al sneller ontspant dan je hoofd kan bijhouden.

xt

3

Geniet van het samen dansen, zonder moeten.

Er bestaan geen fouten in Sacred Dance. Je hoeft niets te presteren, niets perfect te doen, niets te bewijzen. Hoe meer je dat toelaat, hoe meer ruimte er ontstaat voor plezier, verbinding en jouw eigen beweging.

Over mij

Ik geef les in Sacred Dance, waar mensen tijdens de lessen dichterbij elkaar komen, dichterbij het Hogere en dichterbij zichzelf. In de beweging vinden deelnemers vaak een directe ingang naar hun kern en hun gevoel. Mijn grootste drijfveer is mensen meer zelfvertrouwen en eigenwaarde laten ervaren, op een zachte manier, die via het lichaam werkt. In mijn lessen mag je ontdekt worden, zonder druk, zonder oordeel, alleen met nieuwsgierigheid. Sacred Dance is voor mij een plek waar ontmoeting ontstaat, precies zoals jij bent.



www.sacreddance-celebrations.nl



[Sacreddancecelebrations](https://www.instagram.com/sacreddancecelebrations)

