

Biodanza

Biodanza is een creatieve vorm van dans, beweging en bewustwording in een groep en komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Er wordt gedanst op verschillende soorten muziek. Biodanza is een vrije vorm van dans: we doen niet aan voorgeschreven pasjes. Dansend geven we expressie aan wat er in ons leeft.

Als we groener, gezonder en gelukkiger willen gaan leven of daarin stappen willen zetten, dan lukt dat beter in verbinding met onszelf, elkaar en het grote geheel.

In deze biodanza workshop gaan we deze verbindingen ervaren. We gaan met elkaar het plezier en de ontspanning opzoeken in onze dans en beweging.

De workshop wordt gegeven door biodanza docent Ankie Hendriks, zij geeft wekelijkse biodanza workshops in Leiden. Zie ook <https://www.biodanzametankie.nl/>

Voor deze workshop is het prettig om kleding te dragen waarin je makkelijk kunt bewegen. Omdat de vloer niet geschikt is om op blote voeten te dansen, is het raadzaam om dikke sokken of dansschoentjes of sportschoenen aan te hebben.

Duur van de workshop: ongeveer 75 minuten.

Voel je welkom en dans mee!