

A photograph of a beach scene. The sky is a clear, vibrant blue. In the foreground, the wooden mast and rigging of a boat are visible on the left side. The ocean is a deep blue, meeting a sandy beach at the bottom. The overall mood is serene and open.

# moving beyond monotony

23 – 26  
augustus 2024  
in schoorl  
aan zee

## **moving beyond monotony dans & body-mind centering®**

Soms dansen we eentonig. We pushen onszelf te hard of voelen ons juist slap. Op de lange termijn verliezen we ons enthousiasme. Daarom nodig ik je uit te stretchen en te rollen door je lichaam, op de grond en door de ruimte. Ik geef je informatie hoe fascia en viscositeit in het lichaam je weer elastischer maken. In het overgeven aan de draagkracht van de aarde en de opwaartse krachten in de ruimte kan de tonus in het lichaam veranderen.

Niet alleen de spieren, alle membranen in het lichaam zijn te spannen en te ontspannen. Kleine zintuigen in het lichaam registreren die spanning en ontspanning. We luisteren daarnaar en leren de tonus te reguleren. Spelen met die variabiliteit verrast en brengt veerkracht, suspension in stilte, en verlichting in flow. De bewegelijke zee, de wind en de prachtige Schoorlse natuur doen dansend met ons mee.

Body-Mind Centering®, Katsugen Undo, Wilma's Dansimpulse, Scores binnen en buiten, schrijven, en enkele van Wilma's kringdansen.

Voor iedereen, die elasticiteit in de Body en de Mind wil vinden en daarbij de eigen grenzen respecteren en onderzoeken wil.

### Plaats

Dopersduin, Schoorl, NL

### Tijden

Vrijdag 23 augustus 24, 18:00 – maandag 26 augustus 24, 14:00 uur

### Cursuskosten

Tussen 325€ en 375€

### Volpension

Mogelijkheden en prijslijst op aanvraag

### Aanmelding en Info

Wilma Vesseur, [wilmavesseur.com](http://wilmavesseur.com), [substanz@bluewin.ch](mailto:substanz@bluewin.ch)

### Wilma Vesseur

Performerin, cert. Body-Mind® Centering Teacher, Danser en Danspedagoge