



EXPRESSIE

Biodanza als ontwikkelingsweg naar authentieke expressie Didactische verdiepingsdag Biodanzaschool Utrecht

Datum: zondag 3 juli 2022

Tijd: 10:00 – 18:00, inloop 09:30

Plaats: Studio 3, Weg naar Rhijnduinen, 3584 AD Utrecht

Docent: Heidi Kocken

Thema

Alle facetten waarin en manieren waarop we ons uitdrukken zijn in feite expressie, van onze gezichtsuitdrukking en stemgebruik tot hoe we bewegen, met onze emoties omgaan en ook de keuzes die we maken in ons leven, wat we creëren. Daarin kunnen we onderscheid maken tussen expressie waarin we iets wezenlijks uitdrukken, dat iets van binnen naar buiten komt en iets authentieks laat zien; of stereotype uitdrukkingen en gebaren waarbij dat wat we uitdrukken niet verbonden is met onze innerlijke kern, maar meer een aanpassen, imiteren en kopiëren.

In Biodanza is ons lichaam en wie we zijn ons instrument. In essentie ZIJN wij expressie, namelijk een uitdrukking van het Leven. (Hoe we dit doen is sterk verbonden met de lijn van creativiteit: expressie van ZELF is de protovivencia van creativiteit.)

Tijdens deze dag belichten we het thema expressie in het algemeen en binnen Biodanza. Wat heeft een mens nodig om zich geïntegreerd uit te kunnen drukken? Hoe leer je te durven uitdrukken wie je bent, en wat je werkelijk van binnen voelt? Wat bevordert congruente expressie en wat zit het juist in de weg? Wat kun je in je weekgroep observeren aan expressie? Hoe kun je specifiek ‘werken’ met expressie, ontwikkeling stimuleren en waar plaats je dit in de tijd van een weekgroep? Welke oefeningen en opbouw kun je gebruiken? Dit en nog veel meer komt aan de orde op deze verdiepingsdag.

Door wie?

Heidi is 44 jaar en woont in Wijk bij Duurstede. Ooit ontdekte ze Biodanza op het Eigentijds Festival en van af toen is ze niet meer gestopt met dansen. Ze heeft wekelijks Biodanza gegeven in een weekgroep in Utrecht en later in WijkbijDuurstede. Al geruime tijd is Heidi verbonden aan de Biodanzaschool Utrecht en heeft daarin al verschillende rollen vervuld; tutor, organisator, supervisor en momenteel als didactisch docent. Ook geeft ze les in Winterswijk op het jaarlijkse Biodanza festival van Antoinette Lorraine. Heidi's missie is Biodanza laagdrempelig en down to earth geven met als doel om stevig in het lijf komen, op deze aarde, met alles dat er is.

Verder heeft Heidi een baan en volgt ze een studie als praktijkopleider in de kraamzorg.

Voor wie?

Voor studenten in het derde leerjaar, studenten onder supervisie en facilitators.

Aanmelden

Aanmelden graag vooraf door een mail te sturen naar biodanzaschoolutrecht@gmail.com.
Bellen of mailen voor informatie naar Els Stam: 06- 30910939 / info@stamdebasis.nl

Investing

De investering voor deze verdiepingstag is €90,00 inclusief reader en vivencia's. Graag contant en gepast aan de deur te voldoen.

Koffie, thee en lunch

Voor koffie en thee wordt gezorgd. Neem alsjeblieft wel je eigen lunch mee.

Praktisch

- Handig om mee te nemen: iets waar je lekker op zit (geen stoelen aanwezig)
- Een dekentje, sloffen of goede sokken met noppen
- Parkeren kan voor de deur van het zwembad
- De studio is goed bereikbaar met OV
- De ingang zit aan de linkerkant van de hoofdingang van het zwembad, je gaat door een zwart hekje en de studio bevindt zich ergens halverwege.

Wij kijken uit naar jouw komst!

Team Biodanzaschool Utrecht