

## **ZOMER WORKSHOPS 2018**

**zijn voor iedereen .....ook als je geen les hier volgt!**

**Deze Zomer staat voornamelijk in het teken van persoonlijke Groei & Bloei .....  
zowel voor mezelf als voor jullie in mijn lessen.**

**Iedere workshop en iedere les staat in het teken van Bewustwording en (meer leren)Voelen op  
Hart ,Body en Mind niveau met als doel : verdere persoonlijke ontwikkeling /groei en bloei .  
Je hebt en krijgt nu meer tools om ook thuis hier mee verder te gaan. Vandaar: in alle lessen :  
Meenemen schriftje + pen + kleurpotloden!**

### **5 Elementen en bijbehorende Chakra's** voor alle niveaus

Deze Zomer staan mijn eigen lessen in het teken van de 5 Elementen met de bijbehorende Chakra's  
**Aarde – Water – Vuur – Lucht – Ether** . Balans is er wanneer alle elementen aanwezig mogen zijn en niet  
overschaduwd worden door de een of de ander. Anders is er disbalans op ieder niveau : Hart Body en Mind  
en dus meer kans op allerlei gezondheidsklachten.

Het fijnste is als je alle 5 de workshops doet , maar enkele kan ook. Alle lessen zijn in principe hetzelfde  
opgebouwd. : Uitleg van het Element – de connectie met het Chakra – Meditatie - Ervaren in Dans en  
Beweging en/of oefeningen geuren en kleuren.

In iedere Workshop is er drankje en hapje wat bij het desbetreffende element past!

**Adem je Vrij !** door Carola Keizer is ademcoach en –trainer van de methode Adem je Vrij® en  
natuurgeneeskundige therapeut. Ademen doen we allemaal de hele dag ! Volwassenen 26.000 keer per dag .  
Wanneer we goed ademen, voorzien we onszelf en alles wat we doen van goede voeding. Als we het  
armzalig doen, is dat het begin van een aaneenschakeling van gebeurtenissen die een negatieve uitwerking  
hebben op ons hele systeem Dus, daarom deze workshop, voor bewustwording, verbinding en een begin met  
bijv: herstel van de natuurlijke ademhaling; betere ontgiftiging en stofwisseling; meer vitaliteit en gezondheid;  
versterking van het immuunsysteem; ontlading van spanning en stress; versterking emotioneel evenwicht;  
afname dwangmatig denken; in contact komen met wie je werkelijk bent, niet wie je denkt te zijn.

**Meditatie door Idy van de Ven** De meesten van jullie kennen Idy al van eerdere lezingen .Voor mij op de eerste  
plaats een vriendin waar ik heel veel van geleerd heb. Idy is orthopedagoog en gz - psycholoog. Ze combineert  
westerse en oosterse psychologische inzichten om gevoelige mensen weer in hun kracht te zetten. Ze zal dit  
deze avond door middel van een begeleide meditatie doen. Sommige kennen deze al van mij weliswaar in  
zeer afgeslankte vorm. Heel fijn om samen met je partner te doen.

### **Familie workshop Buikdans:** door Yvonne vanaf 6 jaar

Yvonne zal je met liefde en speelsheid inwijden in het buikdansen. Eindelijk een keer dansen met je  
moeder/dochter/nichtje/kleinkind Ja vriendin of collega mag ook ..zal een zeer gemêleerde groep worden qua  
niveau en leeftijd.

### **Derwisj : Element : Lucht** door Yvonne alle niveaus

**Het Derwisjen/Wervelen** : is de kunst van het draaien rond de eigen as. Als planeten om de zon draaien en komt  
uit de traditie van het soefisme Maak je leeg van binnen, zodat de adem van de Bron je kan inspireren. Met  
respect voor het soefisme maar met veel eigenheid van deze tijd gaan we het hart wakker maken en Lucht  
toevoegen om zo LuchtHartiger weer op pad te gaan.



### **Afrikaans: Element : Aarde** door Yvonne alle niveaus

Intensief Aards en Vrolijk op blote voeten . Om te aarden eerst het blote voetpad in de tuin..dus handdoeken  
meenemen. Daarna rustig opwarmen om in Afrikaanse houding en energie te komen. Kleding : legging/broek  
eventueel doek die je om je heupen kan wikkelen. Schriftje + kleurpotloden

### **LekkerLangBuikdansLes: Element : Water** alle niveaus

Alles Lekker in Ontspannend tempo...Startpunt is je Body .

Starten met oefeningen op het matje – introductie focus woord – aan de slag met opdrachten – vrijdansen –  
oefeningen op het matje en relaxatie. Meenemen : laagjes kleding -buikdanskleding – schriftje + kleurpotloden.

 **Start seizoen 2018 – 2019 : woensdag 12 september 2018** 

**Save the date** : Zaterdag 22 september Volle Maan Dans & Vuurceremonie vanaf 21.30 uur

## Hoe werkt het ?

\*Zomerlessen zijn voor iedereen toegankelijk ook als je geen les hier volgt!

\* Kruis de lessen aan die je wil volgen & eventueel het aantal personen

\* Vul het formulier in met je naam en telf.nr geef het af in de les of per mail

\* Betaling : Contant of overmaken op IBAN NL89INGB0000948533 t.n.v. Faracha Weert **VOOR** de aangegeven datum.....o.v.v. je naam en data's te volgen lessen.

Uiterlijk 1 week van te voren en krijg je te horen wat je eventueel mee moet nemen.

\* Gaat het niet door ..kun je eventueel een andere workshop volgen of krijg je je geld terug.

\* Betaal je € 51 of meer in 1 keer voor 1 juli dan 10 % korting **Let op** : Korting geldt niet voor de workshops van de gastdocente : Carola\* en Idy\*

### Lokatie : Buikdansschool FARACHA Maassenweg 6 , 6003 AH WEERT

DATUM	WAT ?	DOOR:	Opgeven & Betalen <i>voor</i>	Prijs €	X
Woensdag 27 juni 15.00 – 16.30 uur	Familie workshop moeder/dochter/nicht/ kleinkind/vriendin	Yvonne	woensdag 20 juni 2018	2 pers. € 16 3 pers. € 22,50	
Zaterdag 30 juni 14.00 – 17.00 uur	Adem je vrij	Carola * Keizer	donderdag 21 juni 2018	€ 30,--	
Zaterdag 7 juli 15.00 – 17.00 uur	Derwisj/Wervelen element:Lucht	Yvonne	zaterdag 30 juni 2018	€ 20,00	
Donderdag 12 juli 19.30 – 21.30 uur	LekkerLangbuikdans Les Element : Water	Yvonne	donderdag 5 juli 2018	€ 20,00	
Dinsdag 17 juli 20.00 – 21.30 uur	Meditatie	Idy * van de Ven	dinsdag 10 juli 2018	€15p.p. 2 p € 27,00	
Donderdag 19 juli 19.30 – 21.00 uur	Afrikaans element Aarde	Yvonne	donderdag 12 juli 2018	€ 15,00	
<b>AUGUSTUS</b>	<b>ELEMENTEN</b>	<b>&amp;</b>	<b>CHAKRA's</b>		
Woensdag 15 augustus 19.30 – 21. 45 uur	Element : Aarde chakra 1	Yvonne	woensdag 8 augustus 2018	€ 25,00	
Dinsdag 21 augustus 19.30 – 21.45 uur	Element :Water chakra 2	Yvonne	dinsdag 14 augustus 2018	€ 25,00	
Donderdag 23 augustus 19.30 – 21.45uur	Element : Vuur chakra 3	Yvonne	donderdag 16 augustus 2018	€ 25,00	
Maandag 27 augustus 19.30 – 21.45 uur	Element : Lucht chakra 4	Yvonne	dinsdag 21 augustus 2018	€ 25,00	
Woensdag 29 augustus 19.30 – 21.45 uur	Element : Ether chakra 5	Yvonne	woensdag 22 augustus 2018	€ 25,00	
<b>Naam :</b>	<b>Tel.nr</b>		<b>Totaal :</b>	<b>€ .....</b>	