



Play! Move! Dance!

**In deze 3-daagse ga je op persoonlijk onderzoek samen met anderen en met je lichaam als wegwijzer. Door middel van laagdrempelige bewegingsopdrachten**

**ontdek je hoe jouw lichaam beweegt, welk verhaal jouw lichaam tot leven**

**brengt en hoe je samen met anderen kan creëren...**

**Seizoen:**

Zomer '22, 2022

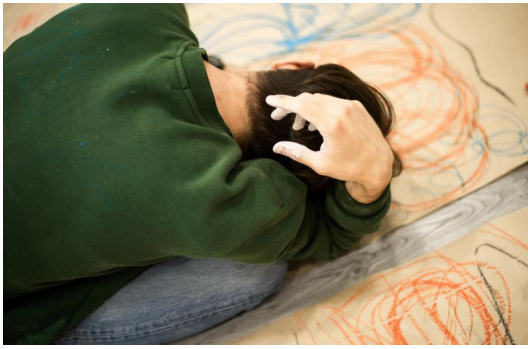
**Thema:**

**Organisatie:** Move 2 Create



Schrijf hier in voor **Play! Move! Dance!**

Doorheen de drie dagen proef je van eenvoudige creatieve opdrachten waardoor je (nog) meer energie, vreugde & flow in je lichaam ervaart. De verschillende sessies stellen je in staat om jezelf (opnieuw) te verbinden met je lichamelijke wijsheid, speelsheid & levendigheid en contact te leggen met anderen op jouw authentieke manier. Door ruimte te laten voor het 'niet weten' en je over te geven aan het moment, kom je in contact met je eigen creatieve kracht. Vanuit het doen kom je in contact met je innerlijke (denk- & gevoels)wereld. Je wordt je bewust van jouw eigen lichaamssignalen en krijgt inzicht in je eigen manier van denken, voelen & handelen. Je bent van harte welkom om mee op ontdekking te gaan.



"Het was een geweldige ervaring voor mij. Ik kon mijn eigen proces dansen, een doorleefde creatie ervaren en in diepe verbinding gaan. Dit is een vorm die voor mij, iemand die zich al haar hele leven uitdrukt via dans maar dit constant vergeet, heel goed werkt. Ik vond je facilitatie licht en diep tegelijk, open en uitnodigend. Het creëerde een veld waar ik direct in kon stappen. Dankjewel daarvoor. Ik heb er veel aan gehad."

## Voor wie?

Dit persoonlijk groeitraject gaat over contact maken met jouw authenticiteit en eigen creativiteit, niet om het uitvoeren van de perfecte dans. Het draait dus helemaal niet om perfectie, maar om de beleving. Iedereen met een lijf kan meedoen.

Een ideale driedaagse voor iedereen die houdt van bewegen en die een volgende stap wil zetten in zijn of haar zelfontwikkeling.

## Door wie?



Deze driedaagse wordt begeleid door Stephan Marchant. Stephan is creatief-procesbegeleider, docent dans- & bewegingstherapie en bezieler van de VZW Move2Create. Move2Create is een creatieve praktijk van menselijke groei en verbinding waar volwassenen zichzelf & de ander ontdekken via dans en beweging. In alle initiatieven staat het creatieve proces van deelnemers centraal. Volwassenen worden steeds aangemoedigd om hun eigenheid te ontdekken en zichzelf te uiten op hun unieke manier. Vanuit deze persoonlijke benadering is het doel om mensen bij elkaar te brengen om samen vanuit echtheid te creëren, ervaringen te delen en plezier te beleven met het lichaam als instrument. Meer info op [www.Move2Create.be](http://www.Move2Create.be).

<https://move2create.blogspot.com/> | [stephanmarchant@hotmail.com](mailto:stephanmarchant@hotmail.com)



Neem een kijkje op onze kalender ([heerlijkyt.org/ontwikkelen](http://heerlijkyt.org/ontwikkelen)) voor meer info over de inhoud en praktische details van dit programma.

**Heerlijkyt van Elsmeren** Weg op Halen 2 - 3450 Geetbets  
[www.heerlijkyt.org](http://www.heerlijkyt.org) | tel: +32 (0) 11 69 68 75

