

About 5Rhythms®

Created by Gabrielle Roth and practiced by tens of thousands worldwide, 5Rhythms® is a philosophy, perspective, performance art and a dynamic movement practice rooted in the principle that if you put the psyche in motion it will heal itself.

Movement is both the medicine and the metaphor, reaching across all languages, cultures and age groups to transform suffering into art, art into awareness, and awareness into action.

Wherever the 5Rhythms are practiced, a community is born to dance, to sweat, to change, to support, and to provide a safe space for each of us to shatter the ego's hold and awaken the juicy, unpredictable, fascinating, edge-walking, rock star part of ourselves that yearns to be free.

Creativity*Connection*Community



PLAATS:



Hof van Watervliet,
Oude Burg 27
Brugge

ZIE WEBSITE

WWW.DANSJEGEVOEL.BE

**VOOR WORKSHOPS EN OPEN
WAVES 2018-2019**

Inschrijven:

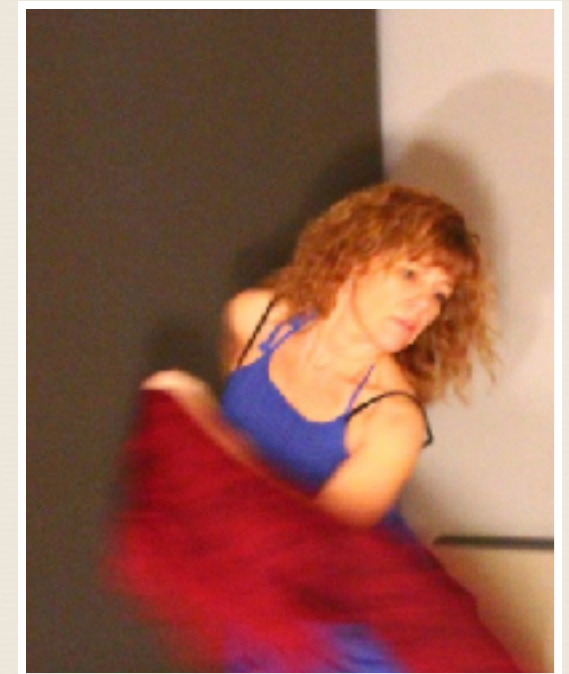
inschrijven@dansjegevoel.be

of 0495/247204

*Do you have the discipline to be
a free spirit?*

Gabrielle Roth

vzw La Serata Musicale



Van harte welkom op de 5 ritmes®
waves te BRUGGE

Katrien Mazijn



5 RITMES® WAVES TE BRUGGE



Katrien Mazijn geeft 5 ritmes® dans, yoga, relaxatie- & shiatsu massages, reiki behandelingen, ligconcerten en is professioneel piano- en muziekgeschiedenis leerkracht in de Kunstbrug te Gentbrugge.

5 ritmes® dans is een bewegingsmeditatie voor iedereen en werkt helend voor lichaam, geest en ziel.

Je hoeft niet te kunnen dansen om mee te doen of een geweldige conditie te hebben, het zijn geen dansspasjes maar puur en vrij bewegen.

Dansen tot de kern van wie je echt bent!

Een prachtige ontspanning om ons lichaam tot in de diepte van onze cellen te laten ademen.

OPEN WAVE AVOND NAJAAR 2018

Brugge:

Open waves elke vrijdagavond vanaf 7/9/18 van 20u-22u behalve de schoolvakanties.

Oostende: Open waves zaterdagavond 22/9 20/10, 24/11, 15/12 van 19u30-21u30

High Vibration Wave met Jonathan Horan zoon van Gabrielle Roth di 23/10 19-22u Sport Bloso Vlaanderen



ZIE WEBSITE
WWW.DANSJEGEVOEL.BE

TWEE WORKSHOPS...

ALAIN ALLARD, UK

Embodiment

Open wave 16 nov 18 van 19u30-21u30
Workshop op 17 en 18 november 2018



KATRIEN MAZIJN

Call of the inner voice

16 december 2018

