

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



Do you have the
discipline
to be a free spirit?

Gabrielle Roth



Plaats:

Onze Lieve Vrouwe, Inrit 2
Barrièrestraat 15/17

Brugge

Voor workshops en open waves 2020

Zie website:
www.dansjegevoel.be

Inschrijven:

inschrijven@dansjegevoel.be
of 0495/247204



vzw La Serata Musicale



Van harte welkom bij
DansJeGevoel
5 Rhythms® waves te BRUGGE

Katrien Mazijn





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.

5 RITMES WAVES TE BRUGGE



Workshop March 2020

Connection

met

Annette Uhlmann & Jan Redsted

13 - 15 maart 2020

Open Wave 13 maart 2020



**MEER INFO ZIE WEBSITE
WWW.DANSJEGEVOEL.BE**

OPEN WAVES BRUGGE

Elke vrijdagavond vanaf 3/01 behalve tijdens de schoolvakanties.

Plaats: Onze Lieve Vrouwe Inrit 2
Barrièrestraat, Brugge

WORKSHOP MET KATRIEN MAZIJN



Deepen your chaos

26 april 2020



**INSCHRIJVEN:
INSCHRIJVEN@DANSJEGEVOEL.BE**