

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



OLV, Barrièrestraat 15/17

Brugge

ZIE WEBSITE

WWW.DANSJEGEVOEL.BE

VOOR WORKSHOPS EN OPEN

WAVES 2023 - 2024

Inschrijven:

inschrijven@dansjegevoel.be

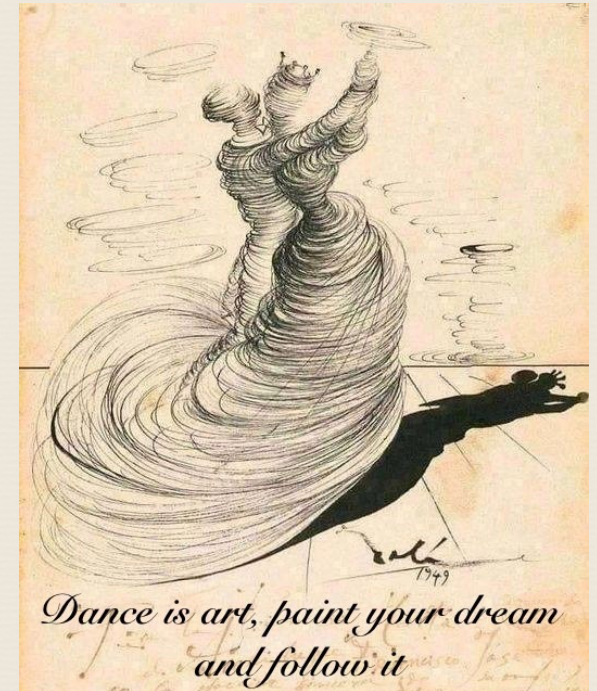
of 0495/247204

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

Gabrielle Roth

vzw La Serata Musicale


5RHYTHMS®



Van harte welkom op de 5 ritmes®
waves te BRUGGE & GENT

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



OPEN WAVES AVONDEN

Brugge:

Open waves elke vrijdagavond vanaf 8/9/23 van 19u30 - 21u30 behalve tijdens schoolvakanties.

Gent: waves zondagochtend 10u30-12u30
7 & 21/01, 4 & 18/02, 3 & 17/03, 21/04, 5 & 19/05

2024

7 & 21 JANUARI
4 & 18 FEBRUARI
3 & 17 MAART
21 APRIL
5 & 19 MEI
2 & 16 JUNI

WWW.DANSJEVOEL.BE

Tweewekelijks; elke eerste & derde zondagochtend van de maand in de **Kazemattenstraat 17** 9000 Gent van **10.30 - 12.30 uur**
inschrijven@dansjevoel.be

ZIE WEBSITE
WWW.DANSJEVOEL.BE

WORKSHOP BRUGGE

Playful PRESENCE

WORKSHOP MET
ERIK IVERSEN
16-18/02/24
BRUGES - BELGIUM

This workshop is organized by VZW La Sazza Muzikale i.m. Dansjevoel

De 5 ritmes zijn een krachtige tool en helpen ons bewuster te voelen en meer te vertrouwen. We dansen op blote voeten om de aarding te verdiepen.