

FRANKLIN METHOD 2017



Wendbare
voeten
23 november
van 10.00-12.30

We zijn ware evenwichtskunstenaars. Als we lopen balanceren we 80% van de tijd op één been. Maar in ons dagelijkse bestaan krijgen de voeten niet altijd de kans om te bewegen zoals ze bedoeld zijn. Daarom verdienen onze voeten wel wat extra aandacht. In deze workshop focussen we op de vorm, functie en constructie van de voeten en hun verbinding met het bekken. Zodat je bekken het gewicht van je lichaam kan dragen en je benen en voeten vrij zijn om te bewegen.

Bij de workshops 'Beleving in Beweging' focus je op wat je lichaam wil en wat jouw eigen

lichaam goed doet. Je leert meer over hoe je lichaam werkt en is opgebouwd. Je zintuigen worden op een speelse manier geprikkeld om ruimte te creëren voor verandering. Verbeelding, muziek en beweging ondersteunen het proces. Na een fijne actieve workshop ga je vol inspiratie naar huis en heb je genoeg meegekregen om zelf thuis in praktijk te brengen.

zaterdag 23 nov. 10.00-12.30
kosten: € 37,50

Voor meer zie:
www.studionoraknol.nl