

Vijf dagen Zingen en Tai ji

in Blanchefosse, Frankrijk

met Tom Vandenberghe en Tine Vandromme

van maandag 5 tot en met vrijdag 9 augustus 2019

Zingen en tai ji met jezelf als instrument...

Zingen is verlangen om jezelf te zijn, je eigen klank te vinden en die te laten horen. Klanken laten energie stromen, creëren ruimte en uiteindelijk ook balans.

Tai ji stimuleert innerlijke groei en vrijheid via het vinden van de natuur van je beweging. In onze cursus benaderen we zowel het zingen als het bewegen van binnen naar buiten.

Door ons met tai ji voor te bereiden op het zingen, komt er focus in onze geest en verdwijnen overvloedige emoties. Het lichaam ontspant en wordt veerkrachtig. Ons midden verbindt zich stevig met de grond en ons bovenlichaam wordt licht en vrij. De keel ontspant, de adem stroomt, klanken openen. Het is heerlijk om in deze staat te zingen! Als we dan samen een lied aanvatten, komt er energie vrij, als een waakvlam die nooit doofde en nu een groot vuur wordt. En als we met onszelf in harmonie komen, kunnen we ook in harmonie komen met anderen. Want samen zingen is samen resoneren en voelen hoe stemmen elkaar vinden en versterken.

In tai ji oefenen we zachte, vloeiende en tegelijkertijd krachtige bewegingen. We oefenen ook met partners en leren een tai ji choreografie.

We zingen a capella meerstemmige liedjes en liederen uit verschillende landen en stijlen. Ze helpen ons om onze eigen stemkleur en expressie te vinden.

In deze cursus wisselen tai ji en zang elkaar mooi af. Tine en Tom zetten hun expertise in om de sessies aan te vullen en te verdiepen.

Voluit durven zingen en bewegen is onze uitdrukking van krachtiger in het leven te staan.



Herken je dit verlangen en ben je bereid om mee te zoeken en te beleven wat tai ji en zang voor jou kunnen betekenen, dan ben je bijzonder welkom. Wij nodigen jullie van harte uit. De cursus gaat door op een heerlijke plaats in Frankrijk : www.atelierblanchefosse.eu

Heb je er zin in en wil je graag meer info, mail dan naar Tom of Tine

tom.vandenberghe@icloud.com
tinevandromme@hotmail.com



Onze groep bestaat uit maximum 18 deelnemers. Jullie voorschot geldt als inschrijving. Geef ons per mail een seintje als je inschrijft.

Tine Vandromme onderwijst tai ji sinds 1990, en de bron blijkt onuitputtelijk. De cursus 'tai ji en zingen' is voor haar telkens een inspirerende uitdaging en vooral een heerlijke ervaring. **Tom Vandenberghe** geeft al meer dan twintig jaar a capella zangworkshops. Met zijn enthousiasme wil hij iedereen het plezier van het samen zingen laten ervaren.

Praktische info

Adres : Rue de l'Abbaye 4, 08290 Blanchefosse-et-Bay, Frankrijk

Dagelijks trainingsprogramma

We vliegen er in op maandag vanaf 15u30. Vanaf 14u30 kun je aankomen en je installeren. We starten elke ochtend voor het ontbijt met een sessie in de tuin. Op dinsdag, woensdag en donderdag werken we telkens 7 à 8 uur. We zijn intensief bezig, maar er is ook voldoende tijd voor verwerking en ontspanning. De cursus eindigt vrijdag na het middagmaal.

Prijs

De totale prijs is 525 euro: 330 euro voor verblijf, zaal en organisatie en 195 euro lesgeld. Je verblijft in een gedeelde kamer. Op de website vind je de verschillende mogelijkheden. Eenpersoonskamers zijn mogelijk op aanvraag. Hiervoor wordt een toeslag van 88 euro aangerekend. Vraag dit op tijd aan.

Kamperen kan ook, dan krijg je 24 euro korting.

Alle vegetarische maaltijden en overnachtingen zijn inbegrepen. Je hebt geen verdere kosten. Volg je een dieet, laat ons dan vóór 5 juli weten.

Breng zeker kledij mee om buiten te oefenen.

Lakens krijg je ter plaatse, maar breng wel je handdoeken mee.

Stort 100 euro als voorschot op rekening van Tom Vandenberghe BE86 001 1981781 50, in Hove. Het resterend bedrag, 425 euro, stort je ten laatste op 5 juli 2019.

Bij annulering na 5 juli is het voorschot niet meer recupereerbaar.