



Sing to Shine stelt voor :

# Zingen en Tai ji

een zomercursus in Zeeland  
met Tom Vandenberghe en Tine Vandromme  
van maandag 10 tot en met vrijdag 14 augustus 2026

## 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 laat je groeien en brengt veerkracht. Het maakt verbinding mogelijk via het vinden van de natuur van je beweging samen met de dynamiek van de adem.

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, verdwijnt wat overmatig is en opent het hart. Het lichaam ontspant en kan gronden en wordt zo veerkrachtig en open voor de ander en de wereld. De keel ontspant, de adem stroomt, klanken openen. Het is heerlijk om in deze staat te zingen.

Als we met onszelf in harmonie komen, kunnen we ook in harmonie komen met anderen. Want samen zingen is samen resoneren en voelen hoe onze stemmen elkaar vinden en versterken.

In tai ji oefenen we zachte, vloeiende en tegelijkertijd krachtige bewegingen met een sterke focus op een ruime en vrije adem. 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 krachtig 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.

## Verloop van de cursus

We vliegen erin op maandag om 11 uur. Vanaf 10 uur kun je aankomen. De volgende dagen starten we voor het ontbijt met een ochtendsessie in de tuin. Op dinsdag, woensdag en donderdag werken we telkens 7 à 8 uur. We zijn intensief bezig en er is voldoende tijd voor verwerking en ontspanning. De cursus eindigt op vrijdag na het middagmaal.

Onze groep bestaat uit maximum 18 deelnemers.

## Land-aan-Zee

Deze zomercursus gaat door in het retreat center Land-aan-Zee. Dit is een prachtige plek in het landelijke buitengebied van Burgh-Haamstede, vlakbij de uitgestrekte stranden van Zeeland. Daar vinden we een bedding om te vertragen en te verdiepen, en een plek om te herbronnen.

Je logeert in comfortabele kamers en de werkruimtes en living zijn warm en rustgevend. Er is een grote open landschapstuin met zwembijver voor een frisse duik tussen het zingen door. De zee en de duinen zijn vlakbij, het vakantiegevoel zal je hier zeker vinden.

Land-aan-Zee is een non-profitorganisatie ter bevordering van een warme, veerkrachtige en gezonde samenleving. Ze organiseren diverse retreats waarbij mensen samen leven, leren en ontspannen. De inkomsten worden terug geïnvesteerd in de stichting om zoveel mogelijk impact te kunnen genereren en om zoveel mogelijk mensen de kans te geven bij Land-aan-Zee te verblijven.

Website: [landaanzee.org](http://landaanzee.org)

## Lesgevers

- **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 a capella zangworkshops sinds 1996 en richt zich de laatste jaren vooral op community singing. Met zijn enthousiasme wil hij iedereen het plezier van het samen zingen laten ervaren. (website: [www.sing-to-shine.be](http://www.sing-to-shine.be))

## Vervoer

Je staat zelf in voor het vervoer naar Burgh-Haamstede.

We delen de mailadressen van de deelnemers en stimuleren het carpoolen.

## Prijs

De prijs is 890,- euro voor een verblijf in gedeelde tweepersoonskamer. De prijs voor de cursus in een individuele kamer is 1090,- euro. (individuele kamers zijn beperkt).

In deze prijzen zijn alle lessen, verblijf en maaltijden inbegrepen.

## Inschrijven

Inschrijven kan enkel door een **mail** te sturen naar **[tom@sing-to-shine.be](mailto:tom@sing-to-shine.be)** en een **voorschot te storten van 200 euro** op rekening van Tom Vandenberghe in Edegem: BE86 001 1981781 50.

Het resterend bedrag stort je ten laatste op 5 juli 2026.

Bij annulering door de deelnemer wordt het voorschot niet meer terugbetaald. Bij annulering door ons, de organisatoren, wordt het voorschot of het reeds betaalde bedrag volledig terugbetaald.

## Meer info?

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

[tinevandromme@hotmail.com](mailto:tinevandromme@hotmail.com)

[tom@sing-to-shine.be](mailto:tom@sing-to-shine.be)