

# 5 RHYTHMS® DISCOVERY

Workshop met  
Erik Iversen, Canada



Open Wave  
31 oktober 2017  
&  
Workshop  
1 november 2017

## Open Avond Wave

Dinsdag 31 oktober 2017  
19u30 - 22u

## Workshop

Woensdag 1 november 2017  
11u - 17u30

## Plaats

Steinerschool  
Astridlaan 86, 8310 Assebroek  
(Brugge)

## Prijs

25,- open avond  
70,- workshop  
80,- open avond en workshop

**Vroegboekingskorting:** 20€ / 60€

betalen voor 22 oktober  
BE90891784101732

## Info en inschrijven:

Katrien Mazijn

Email: [inschrijven@dansjegevoel.be](mailto:inschrijven@dansjegevoel.be)

of

GSM: 0495 / 24 72 04

# 5Rhythms/Discovery

Each person has their own unique relationship with the sensations in their body when moving and dancing with a group of people.

By exploring around and inside our bodies consciously and playfully we shift our attention to different and new areas we've never noticed before. Essentially we are taking ourselves apart while walking, moving and dancing in order to put ourselves back together again as integrated moving beings.

By moving and dancing to the beat of the 5Rhythms the music will guide us in discovering the creative power of the 5Rhythms, Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, and Stillness. The tools we'll use are breathing, grounding, centering, balance, play and discovery.

Our focus will be to tune in closely to our sensorial experiences and our creative impulses while moving alone, with a partner or in a group. Our mission will be to discover play, creativity and well being in our movement, to visualize and sense our actual physical anatomy, to effortlessly integrate this new awareness, and to use it as a springboard to create new expanded movement possibilities in our daily lives.



## About Erik Iversen:

Al bijna 30j ben ik 5Rhythms teacher, voetreflexoloog en beoefenaar van de Hellerwork Structural Integration. Tijdens mijn workshops en gedurende het geven van behandelingen observeerde ik duizenden lichamen waar ik bewegingspatronen zie en herken. Vanuit deze opgebouwde kennis, introduceer ik oefeningen om te bewegen en dansen d.m.v. diepe lichamelijke ontdekkingen. Mijn lesgeven is een uitnodiging om op een toegewijde en speelse manier de lichaam - geest verbinding volledig te laten ontwaken en onze expressie naar zelfliefde doorheen ons dansen, voelen en zijn nog meer te kunnen ontplooiën.