



parasympathicus  
sympathicus  
empathicus

27. – 30. juni  
in school  
aan zee

## parasympathicus, sympathicus en empathicus dans & body-mind centering®

De parasympathicus en de sympathicus dansen samen, golvend, hand in hand. Toch schiet een van beiden wel eens uit de bocht. Dans is een goede manier om evenwicht en regulatie terug te vinden.

Het autonome zenuwstelsel (parasympathicus en sympathicus dus) innerveert onze orgaanfuncties en reguleert daar mee vele in ons lichaam. Dat gebeurt niet perse bewust. Toch bepaalt die interne fysiologie veel van hoe we ons voelen en van waaruit we handelen.

In deze dagen onderzoeken we hoe we het autonome zenuwstelsel kunnen waarnemen en beïnvloeden door beweging, adem, gedachten, houding en aanraking. We onderzoeken onze mogelijkheden, met betrekking tot 'impulsen van buiten, impulsen van binnen', 'rust en actie', 'tempo', 'het gebruik van grond en ruimte', en werken ook met 'stem', 'de manier waarop we aanraken', en het gewaar zijn van onze affiniteiten'...

Het gaat in deze dagen niet om kennis van, maar om belichaming van. Er is een intelligentie diep in ons. Een springveer in onze borstkas, zegt Rumi. Beweging dus, hands-on, oefeningen op de grond, maar ook heel graag ruimtelijk choreografisch werk.

De lemniscaat zullen we weer tegenkomen, de natuur, als het weer het toelaat. Want ja, eigenlijk is er geen betere plek als de zee met haar ebbe en vloed, als we de golven van het autonome zenuwstelsel in onze dans terug willen vinden.

BMC®, dansimprovisatie, choreografieën en BeYond- Impulse

Plaats

Dopersduin, Schoorl, NL

Tijden

Vrijdag 27 juni 25, 18:00 – Maandag 30 juni 25, 14:00 uur

Cursuskosten

Tussen 330€ en 380€

Volpension

Mogelijkheden en prijslijst op aanvraag

Wilma Vesseur

Performer, cert. Body-Mind® Centering Teacher, Danser

Aanmelding en Info

SubsTanz, wilmavesseur.com, info@wilmavesseur.com