

Zelfexpressie

15.30 uur Zaal open en kaartverkoop

16.00 - 18.15 Grimeren met Anne de Klark
De mogelijkheid om aan te schuiven aan de grimeertafel en jezelf of de ander te verfieren en te transformeren.

16.00 - 17.00 Transformatie on stage; Donna van der Steeg
Een combinatie van de Hara Stop Meditatie en het Osho Transformatiespel. Als je vanuit je hara leeft, haal je het maximale uit je leven. Hoe kun je dat in de wereld als stage voor elkaar krijgen Na deze workshop kan je in de grote zaal beneden de meditatie uitbreiden dmv schilderen.

16.00 - 17.00 Stemexpressieworkshop; Lies van der Bij
"Zing, wecht, huil, bid, lach, werk en bewonder" Gebruik in deze workshop je lijf en je stem om los te komen van de beslommeringen van alledag.

17.15 - 18.15 Trans-Formatie-Dans; Barbara van den Burg
Een ontmoeting met jezelf en de ander in de dans, om dieper inzicht te krijgen hoe en waarom je dingen doet die je doet en hoe je deze kunt transformeren als je er een verandering in wilt.

16.00 - 17.00 en 17.15 - 18.15 Speel je ziel; Martijke Hoogeboom
Met behulp van jouw horoscoop zoeken we de woordeloze energie van de eigen ziel op in onszelf. Met die energie spelen we wie we zijn en wat we komen doen in dit leven. Maximaal 8 deelnemers per workshop.

17.15 - 18.15 Schrijven als weg naar binnen; Nicole Baars
Verbind je verstand en gevoel. Met pen en papier worden je gedachten gemakkelijk helder. Je schrijft korte stukjes tekst over jezelf, aan de hand van creatieve opdrachten.

18.30 - 20.00 Drie gangen Thais Menu; Paul Bronwasser

20.00 - 21.00 Luisterend zingen & Improviseren met klankschalen; Erik Huele
Swingende afrikaanse en indianen liederen. Warming up met Chi Kung.

20.00 - 21.00 Yantra presenteert "De kracht van compassie in turbulente tijden"; Wat heeft de Dalai Lama ons te zeggen?
Verslag van het bezoek van de veertiende Dalai Lama aan Nederland; Anne Veen

20.00 - 21.00 Grimeren leren; Anne de Klark
Demonstratie en leren grimeren voor toneel, diverse gelegenheden en speciale effecten.

21.30 - 24.00 The Art of presence Eckhart Tolle
Doorlopende voorstelling van een satsangregistratie.

21.00 - 01.00 Swingfeest met DJ Ingrid
HET moment voor volledige zelfexpressie.....

Fotografie en Ontwerp: Elleefotocreatie.nl

HET Festival.NU

Zaterdag
6 juni

Zelfexpressie

Plaza Danza in Groningen