

Jarenlange praktijkervaring in dans, choreografie en shiatsu vormen de basis voor de inhoud van de lessen die ik geef.

*Hedendaagse dans*

Troeven: release techniek, opwarming vanuit de grond, contact met de grond, frasering, ruimte, richting geven en muzikaliteit in het lichaam. Isolatie van lichaamsdelen. Improvisatieoefeningen voor lichaamsbewustzijn (via partnercontact), beweeglijkheid, ruimte- en groepsgevoel.

*Yogales*

Aan de hand van Do-In, meridiaanstrechings, ademhaling, yoga en beweging worden lichaam en geest wakker en alert gemaakt.

De oefeningen richten zich in het bijzonder op het losmaken van de energiecirculatie. Een goede balans versterkt de bloeddoorstroming en de immuniteit. Het lichaam krijgt meer kracht en souplesse. Iedereen is welkom, er is geen ervaring vereist. Ik combineer in mijn lessen meridiaanoefeningen met basisprincipes uit hedendaagse dans, bodymindcentering en mindfulness.

*curriculum*

- 2013 - 2017 gastdocent voor Wisper: -zomerstages yoga en hedendaagse dans voor beginners, -gastdocent bij de opleiding LUX, -basisreeksen hedendaagse dans
- 2012 - nu Start de dag: wekelijkse ochtendyogales voor iedereen die de dag vol energie maar toch ontspannen wil beginnen.
- 2013 workshop fitness voor de ogen – oogyoga
- 2007 - 2010 Samen met Thomas Devens werkte ik een educatieaanbod uit in 3 luiken voor scholen en andere doelgroepen die niet zo bekend zijn met hedendaagse dans: een algemene introductie a.d.h.v. videomateriaal, een receptieve workshop samen met de artiesten (hoofdluik) en een actief 'doe'luik. De workshops brachten we voornamelijk in klassen op basis van de voorstellingen *Vous Permettez?* en *Nu*.
- 2008 - 2009 workshops hedendaagse dans en creatie voor DANS.ART, Leuven en Berchem
- 2004 gastdocent aan de Studio Herman Teirlinck, Antwerpen
- 2003 - 2005 hedendaagse dans voor Arttoi, Artforum Leuven
- 2003 gastdocent aan De Kunsthumaniora, Antwerpen
- 2003 introductie hedendaagse dans voor kinderen m.b.v. de danskoffer, dans in Limburg
- 1997 - 2003 hedendaagse dans aan compagnie Francine De Veylder en SMI, Aalst
- 2002 gastchoreografe aan de Fontys Dansacademie, Tilburg
- 2000 gastdocent aan de Hogeschool Limburg, afdeling product design en grafiek Genk
- 2000 hedendaagse dans aan Kultuurraad in Leuven en CC Berchem
- 1998 - 2000 gastdocent aan het Koninklijk Vlaams Conservatorium, afdeling woord, toneel en zang, Antwerpen
- 1996 - 1998 lessen en workshops initiatie dans, improvisatie en city jam voor Mooss en Wisper