

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

Voor een overzicht van aanbod lessen en individuele sessies voor particulieren scholen en bedrijven, zie ook [www.bewogen.be](http://www.bewogen.be)

### Shiatsu Yoga

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 bloeddorstroming 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.

### Shiatsu Yoga Flow

De oefeningen worden gedragen door ritmes van hedendaagse muziek, waardoor de flow en het 'niet denken' meer aangesproken wordt.

### Workshops

Connect en relax, relax-tussentijd, slow move, massage kan je leren, massage ouder-kind, massage kids, lichaamstaal, ... zie ook [www.bewogen.be](http://www.bewogen.be)

### 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.

### curriculum

- |      |  |
|------|--|
| 2020 | Shiatsu Yoga en Shiatsy Yoga Flow in Equilibre (Neerijse), bij Bewegingsstudio (Meerbeek) en in de Danstuin (Leuven)   |
| 2020 | Wake Up Yoga voor Sport Vlaanderen, Wake Up Yoga en Stoelyoga voor Wellness for Business, Virtual Move Experience (workshop en webinar) voor The Relaxcompany. |
| 2019 | Re-Rosas! Uitwerken vaan een presentatie op bais van 'Rosas danst Rosas' voor voor Polydans samen met Yentl De Werdt.  |
| 2019 | gastdocent voor KULEuven Odisee: Workshops rond verbinding maken, yoga, zelfzorg, lichaamstaal en ruimtebewustzijn.  |
| 2019 | workshops stoelyoga voor Wellness for Business   |
| 2018 | docent yoga voor kinderen en massage ouder-kind voor Labolobo openingsweekend, docent workshop ouderen-kinderen voor Labolobo                                  |

- 2018 workshops Time to Relax en stoelyoga voor Wellness for business
- 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 wokshop fitness voor de ogen – oog yoga
- 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 (hoofdruik) en een actief 'doe'ruik. 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 Arttoij, 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