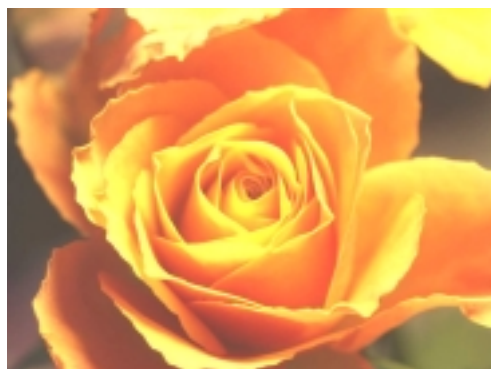


Uppvaknande

Lugn Yoga och Helande Cirkeldans

28-30 maj på Fridhem, Stiftelsen Stjärnsund
med Lucie Minne



Den här helgen börjar vi utforska hur enkla yogaställningar och andningsövningar kan berika dansupplevelsen genom att vi får ett ökat kroppsmedvetande, spänningar börjar lösas upp, och vi hittar vår inre balans. Yoga har traditionellt använts som förberedelse för meditation just för att man öppnar upp energiflödet i kroppen. Från den individuella rörelsen i yogan, påminns vi om skapelsens enhet när vi tillsammans rör oss in i den ordlösa samhörigheten med hjälp av ett spektrum av danser som speglar den spirande vårens tid!

Lucie arbetade som sjuksköterska då hon i mitten av 80-talet var med om att grunda Stiftelsen Stjärnsund i Dalarna, inspirerad av Findhorn Foundation, Helande Cirkeldansens vagg. Efter Bernhard Wosiens kurs i Stjärnsund startade hennes egen dansväg och snart spred sig cirkelarna vidare. Hennes arbete med dansledarutbildningar fram till mitten på 90-talet ledde till att hon tillsammans med Maria Rönn fick motta Deverthska Kulturstiftelsens stipendium.

Hon har genom åren influerats av Gabrielle Wosien, Friedel Kloke, Laura Shannon och June Watts som hon också har samarbetat med. Efter yogaläroinbildningen 1996 har hon utforskat hur yoga kompletterar dansen och väver idag samman yoga, dans och ibland ritual till en helhet.

Tid: Vi samlas till kvällsmat på fredagen kl 18 och avslutar med söndagens lunch.

Välkommen till fredagskvällens dans även om du inte kan vara med hela helgen

Kurskostnad: Helgkurs 1 300 kr, endast fredagskväll 100 kr

10% rabatt på helgkurspriset om du bokar plats före 15 april, sista anm.dag 1 maj.

Kost och logi: Helpension i 4-bäddsrum 950 kr, dubbelrum 1 150 kr

Info och anmälan: Elza Deres elzaderes@hotmail.com tel 0225 80037