

Speelse dans & improvisatie

Born to dance



Danscursus

Deze danscursus maakt je vertrouwd met je dansende lichaam. Je komt in contact met het spelende kind in jezelf, met wat er in jou beweegt, wat jij voelt en wilt uiten. Je leert dansen met thema's als de elementen, de windrichtingen, ritmes, de creatiespiraal en de 7 spirituele wetten van succes van Deepak Chopra. Dansend creëer je een positieve spiraal van wens naar werkelijkheid. Je danst in een vaste groep, waardoor je je veilig voelt en op een speelse manier tot bewust zijn kunt komen.

Maandag 20.00- 21.30 uur, Delft

Dansavond

Elke tweede vrijdag van de maand in Alphen en elke tweede zaterdag van de maand in Delft organiseert Born to Dance een dansavond op blote voeten. We beginnen met een workshop met een wisselend thema, daarna is het vrij dansen op muziek uit alle windstreken. Voor iedereen die van swingen houdt!

Workshop 20.00-21.00 uur, dansen 21.00-23.00 uur



borntodance.nl

Born to dance

Marleen van Haastrecht

Tel 06 18 33 99 12

info@borntodance.nl



Locaties, data & prijzen

Danscursus

Maandag 20.00 - 21.30 uur | Delft, Nieuwe Langedijk 3
start workshop in januari en september | instromen
mogelijk | proefles € 10 | 14 x | kosten € 195

Dansavond

Workshop 20-21.00 uur, dansen 21.00-23.00 uur
2e zaterdag vd maand | Delft, Nieuwe Langedijk 3
2e vrijdag vd maand | Alphen, Prinses Marijkestraat 20
€ 15 incl. drankjes en snacks

Dansworkshops op maat

Een bijzondere serie dansworkshops gegeven door
Mirjam de Graaf (verhaal) en Marleen van Haastrecht
(dans). *De rode schoentjes* staan voor stappen zetten
in je persoonlijke ontwikkeling door woord, muziek en
gebaar. We starten met een sprookje of inspirerende
tekst en via de dans vertaalt de kracht van het verhaal
zich in je lichaam.



Marleen van Haastrecht

Marleen van Haastrecht is therapeut, Movement Dy-
namics- en Tfh-instructeur, yoga- en dansdocente. Ze
heeft ruim 15 jaar les gegeven in Nederland, Ierland,
Frankrijk, Aruba en Curaçao. Marleen heeft haar eigen
stijl *AbunDance* (dans van overvloed) ontwik-
keld, die plezier in het dansen combineert
met persoonlijke groei en waarbij de balans
tussen hart, hoofd en ziel centraal staat.

Tel 06 18 33 99 12 | www.borntodance.nl



**Marleen geeft wekelijks yogales bij Op Hodenpijl
in Schipluiden en organiseert yogaweekenden en
yogavakanties** www.yogaindevakantie.nl