

Let's dance – andrum för kropp och själ

Introduktion i Meditation i rörelse/Heliga danser

KFUM-huset Gävle

Torsdag den 25 oktober kl. 18.30-21.00

Livet pulserar i en rörelse mellan vila och aktivitet, mellan att vara och att göra.

Dagens uppskruvade tempo med allt högre krav gör att det kan vara svårt att hitta balans.

Många känner sig splittrade, inte enbart genom att det är svårt att få tiden att räcka till utan också som en mycket påtaglig upplevelse i kropp och själ.

Att dansa kan vara ett sätt att finna balans. Nyare forskning utmålar dansens positiva betydelse för vårt psykiska och fysiska välbefinnande. Kroppens "må-bra"-hormoner frigörs och den naturliga läkningsförmågan stärks.

Vi är skapade för rörelse. Att dansa cirkeldans är att hitta våra rötter mycket långt tillbaka i tiden. Heliga danser kan beskrivas som cirkeldans med rötter i den folkliga dansen som utövas i ett sammanhang som kan vara helande. De enkla, upprepade stegen bidrar till att dansen blir en meditation i rörelse. Att meditera är ett sätt att finna sig själv och bara vara i nuet. När vi dansar i cirkel öppnas vägen till vårt inre så att kropp och själ samverkar för att finna vila och balans.

Kursledare: Elisabet Jansson, diplomerad dansledare

Anmälan, frågor:

Cina Kedvall, 026 – 54 26 52, cina.kedvall@sensus.se

Kostnad: 150:- Inkl. förfriskning.

sensus