



*Château Cortils, een kleine week lang
een veilige speelplaats voor lijf en stem.*

BODY, SOUND & SENSES

maandag 2 - zondag 8 augustus 2021

Een zintuiglijk ontdekken van lijf, stem en klank

De 6-daagse cursus **Body, Sound & Senses** biedt een veilige omgeving waarin waarneming en lichaamsbewustzijn centraal staan. Ervaren docenten zullen je - ieder vanuit de eigen expertise - begeleiden op deze ontdekkingstocht.

Dagelijkse yogasessies Rosa Gunneman
je energiesysteem laten stromen

Zintuigelijk waarnemen en zingen Henk Gunneman
verbonden zijn en aangeraakt worden door (je) klank

Stemexpressie Johannette Zomer
lijf en woord als anker voor je stem

Gestemd van top tot teen Carmen Pierik
Verbinding tussen adem, lijf en stem

Op Château Cortils, Blegny,
in de Belgische Voerstreek



De cursus is ook geschikt voor NIET-zangers ! Voor hen zal de nadruk liggen op het waarnemen van en verbonden raken met je lijf.

Verrijk, verfijn, verdiep & ervaar!

Globale dagindeling

07.00 yoga I
08.00 yoga II
09.00 ontbijt
10.00 ochtendsessie
12.30 lunch
14.00-16.30 middagsessie
18.30 diner
20.00 avondsessie

Lesaanbod

ROSA 6 yogasessies
JOHANNETTE 4 sessies/persoon in een kleine
CARMEN groep van maximaal 4-5
en deelnemers, plus elk 1 groepsessie
HENK voor de hele groep

Repertoirekeuze voor de zangles van Johannette is vrij, maar aanbevolen wordt repertoire te kiezen wat je heel goed beheerst, zodat alle aandacht naar haar aanwijzingen kan gaan. Indien mogelijk organiseren we op zondagmiddag een kleine presentatie, geheel vrijblijvend, waarin we op ongedwongen wijze de persoonlijke ontwikkeling van een ieder met elkaar delen.

Kosten 6-daagse cursus (prijzen zijn inclusief 21% BTW):

- € 1050,00 deelname met volpension, éénpersoonskamer
- € 485,00 partnerdeelname en volpension
- bij delen kamer korting van € 125,00 per persoon*

COVID-19: Ten tijde dat de flyer voor deze cursus werd gemaakt, leefden we nog volop in een wereld met Covid-19-restricties. We hopen dat het in augustus allemaal al veel beter gaat zijn, dat we ons vrijer kunnen gaan bewegen, maar moeten er toch rekening mee houden.

Wat kan dat inhouden voor Body, Sound & Senses 2021?

- willen we deelnemers vooral onderbrengen op éénpersoonskamers; echtparen kunnen natuurlijk wel een tweepersoonskamer delen, of voor vriendinnen als eigen keuze.
- gaan we twee yogasessies aanbieden met max. 6-8 deelnemers per groep, en vervolgen daarna met lessen in groepen van max. 4-5 personen.
- we zullen ons allen ter plekke aan de dan geldende Covid-19-richtlijnen houden, en kunnen, indien nodig, m.b.v. snelsten een eigen coronavrije bubbel op het kasteel opzetten
- en als het volgens de dan geldende Covid19-richtlijnen nog niet mogelijk is de cursus begin augustus door te laten gaan, is restitutie van het complete cursusgeld mogelijk.

Een Zomer Academie Zutphen project
www.zomeracademiezutphen.nl

ZOMER
ACADEMIE
ZUTPHEN.

ROSA GUNNEMAN

...gediplomeerd yogado-
cente, zal elke ochtend
een yogasessie leiden.
Deze sessies zullen be-
staan uit een korte me-
ditatie, ademhalings-
oefeningen, meditatieve bewegingen en
poses. In deze sessies ligt de nadruk op het
vergroten van lichaamsbewustzijn, ontspan-
ning van lichaam en geest en meridiaan-
strekkingen voor meer vitaliteit.



HENK GUNNEMAN

...tenor, koordirigent en
Pansori Living Sound The-
rapeut, zal adem-, klank-
zangsessies verzorgen
geïnspireerd op de Lichten-
berger methode en Pan-
sori Living Sound. Met hem gaan we wer-
ken aan stem en klank in verbinding met
lichaamsbewustzijn. Hoe ervaren je klank,
wat kun je ontdekken als je dieper gaat
luisteren en voelen... Welke gebieden in je
lichaam kunnen zich nog meer openen voor
klank... Via welke zintuigen neem je waar
en misschien ontdek je waarnemingsmo-
gelijkheden op een dieper niveau dan je
gewend bent via de vijf bekende... Diverse
oefeningen in groeps- en kleiner verband
komen aan bod, binnen maar ook buiten
in de natuur, een verdiepingsreis in het er-
varen van jezelf als klankwezen.

CARMEN PIERIK

....is zangdocent, adem- en stemtherapeut
en zangeres. Tijdens haar sessies ga je er-
varen dat je met zingen verbinding kunt maken
tussen adem, lijf en stem. Je lichaam is een
klankkast en je stem staat met elk deel daar-

van in verbinding. Zing je met inzet van je
klankruimtes, dan gaat je stem warmer en
voller klinken. Veel zangers en zangeressen
hebben leren zingen door wilskrachtig in te
ademen. Maar je adem is een autonoom
lichaamsproces. Grijp je daar teveel op in,
dan pleeg je inbreuk op deze natuurlijke functie en
creëer je spanning in je
keelgebied en lijf. Je gaat
je lijf en adem 'leren' hoe
ze met elkaar kunnen sa-
menwerken vanuit een
sterke basishouding, zonder al te veel in te
grijpen op de adem. Je kunt daardoor vanuit
meer ontspanning zingen en je hebt meer
energie tijdens en na het zingen.



JOHANNETTE ZOMER

...sopraan, zal stemcoaching geven, zowel
privé als in groepsver-
band. Bij haar zal de na-
druk op tekst en tekst-
expressie liggen en gaan
we ervaren hoe dit samen
met de adem kan zorgen
voor een perfecte balans
in het lijf, waardoor zingen natuurlijk en van-
zelfsprekend gaat worden.



TINEKE HAVEMAN

...is intermediair tussen
koren, orkesten en solisten
bij 10Vocaal en organi-
seert sinds een jaar of ze-
ven samen met Johan-
nette allerlei cursussen en masterclasses bij
de Zomer Academie Zutphen. In Blegny zal
Tineke met haar maaltijden al onze zintuigen
op scherp zetten; zij is tevens aanspreekpunt
voor allerlei praktische zaken.



Voor verdere informatie en/of aanmelding: info@zomeracademiezutphen.nl
of bel Tineke Haveman: **06-414 970 89**. N.B. geef bij aanmelden aan of je
vegetarisch of glutenvrij wilt eten.

Verrijk, verfijn, verdiep & ervaar!