



Met Body, Sound & Senses gaan we dit jaar naar Noord-Limburg, naar Huys Kaldenbroeck, ten noorden van Venlo.

Kaldenbroeck is een indrukwekkende middeleeuwse kasteelhoeve met haar oude gracht, boerenschuren en stallen, gelegen tussen een oude ruïne, weilanden, boomgaarden en bossen.

Op Kaldenbroeck – *Huys voor puur leven* – bevindt zich een Ayurvedisch centrum, een oase van rust en inspiratie, ideaal dus om samen zintuiglijk aan het werk te gaan. De hoeve en haar bijgebouwen zijn onlangs tot een hoge standaard verbouwd; het zal heerlijk verblijven zijn in de prachtig stemmige ruimtes, en slapen op comfortabele boxspringbedden.



BODY, SOUND & SENSES

maandag 8 - zaterdag 13 augustus 2022

Een zintuiglijk ontdekken van lijf, stem en klank

De 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 ontdekkingsstocht.

Dagelijkse yogasessies Rosa Gunneman
je energiesysteem laten stromen

Zintuiglijk waarnemen en zingen Henk Gunneman
verbonden zijn en aangeraakt worden door 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

Zintuiglijk eten Tineke Haveman

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

07.30	yoga
09.00	ontbijt
10.00	ochtendsessie
12.30	lunch
13.30 - 15.30	middagsessie I
16.00 - 17.30	middagsessie II
18.30	diner
20.00	evt. avondsessie

Lesaanbod

ROSA	5 yogasessies
JOHANNETTE	4 zangsessies
CARMEN	4 ademsessies
HENK	4 klanksessies

Repertoirekeuze voor de zangles van Johannette is vrij, maar aanbevolen wordt repertoire te kiezen dat je heel goed beheerst, zodat alle aandacht naar haar aanwijzingen kan gaan. Op zaterdagmiddag organiseren we, voor we weer naar huis vertrekken, een kleine presentatie, geheel vrijblijvend, waarin we op ongedwongen wijze de persoonlijke ontwikkeling van eenieder met elkaar delen.

Kosten (prijzen zijn inclusief 21% BTW, op basis van volpension):

- Gedeelde kamer met sanitair op gang * €950 pp
- Gedeelde kamer met eigen sanitair op kamer * €1050 pp
- * Deze kamers kunnen ook door 1 persoon geboekt worden, toeslag €180 euro pp
- Logies en maaltijden voor partner, zonder cursus €525 pp

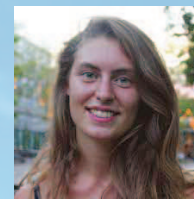
Betaling in 3 delen, aanbetaling** van €250 pp direct bij aanmelden.

** Tot 1 juni kan kosteloos worden afgezegd.

EXTRA AANBOD: Wegens groot succes de afgelopen edities hebben we besloten om naast de reguliere groepssessies weer privésessies aan te bieden, die men in de vrije tijd kan bijboeken. Even een moment van verdieping of ontspanning voor jezelf met een eigen Yogales, Voetzoolreflex- of Aroma-touch therapie sessie! Tegen een gereduceerd tarief van €30,- per uur, contant te voldoen.

ROSA GUNNEMAN

...gediplomeerd yogadocente, zal elke ochtend een yogasessie leiden. Deze sessies zullen bestaan uit een korte meditatie, ademhalings-oefeningen, meditatieve bewegingen en poses. In deze sessies ligt de nadruk op het vergroten van lichaamsbewustzijn en ontspanning van lichaam en geest.



HENK GUNNEMAN

...tenor, koordirigent en Pansori Living Sound Therapeut zal adem, klank/zangsessies verzorgen geïnspireerd op de Lichtenbergermethode en Pansori Living Sound. Met hem gaan we werken aan stem en klank in verbinding met lichaamsbewustzijn. Hoe ervaar 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 waarnemingsmogelijkheden op een dieper niveau dan je gewend bent. Diverse oefeningen in groepen en kleiner verband komen aan bod, binnen maar ook buiten in de natuur, een verdiepingreis in het ervaren van jezelf als klankwezen.

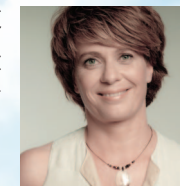
CARMEN PIERIK

....zangdocent, adem- en stemtherapeut en zangeres. Tijdens haar sessies ga je ervaren dat je met zingen verbinding kunt maken tussen adem, lijf en stem. Veel zangers en

zangeressen hebben leren zingen door wilskrachtig in te ademen. Maar je adem is een autonoom lichaamsproces. Grijp je daar te veel op in, dan pleeg je inbreuk op deze natuurlijke functie en creëer je spanning in je keel en lijf. Je gaat je lijf en adem 'leren' hoe ze met elkaar kunnen samenwerken vanuit een sterke basishouding, zonder al teveel in te grijpen op de adem. Je kunt daardoor vanuit meer ontspanning zingen en hebt meer energie tijdens en na het zingen.

JOHANNETTE ZOMER

...sopraan, zal 1 op 1 stemcoaching in groepsverband geven. Bij haar zal de nadruk op tekst en tekstexpressie liggen en gaan we ervaren hoe dit samen met de adem kan zorgen voor een perfecte balans in het lijf, waardoor zingen natuurlijk en vanzelfsprekend gaat worden.



TINEKE HAVEMAN

...intermediair tussen koren, orkesten en solisten bij 10Vocaal en organiseert sinds een jaar of zeven samen met Johannette allerlei cursussen en masterclasses bij de Zomer Academie Zutphen. In Huys Kaldenbroeck 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 je dieetwensen door.

**ZOMER
ACADEMIE
ZUTPHEN.**

Een Zomer Academie Zutphen project
www.zomeracademiezutphen.nl

Verrijk, verfijn, verdiep & ervaar!