



Zang-Yoga week Frankrijk

zo 10 juli 17.00u tot
zo 17 juli 10.00u



Zang, Yoga, ontmoeten, natuur, vega-eten, ontspannen...

Zang, adem, yoga, flow, ze zijn diep met elkaar verbonden. We werken met thema's, bij voorbeeld vanuit de chakra's of met affirmaties, die we zowel in de yoga als in de zang zullen onderzoeken. In de ochtend hebben we yoga lessen en daarna zingen we. In de zang is er aandacht voor techniek, samenklank, improvisatie en persoonlijke expressie. Alles rondom wereldmuziek en spirituele songs. Wat raakt ons in een tekst en hoe zetten we dat om in klank? Op zoek naar een vrije omgang met de stem, met meerstemmigheid, met lijf en muziek.

We zijn te gast op "les Trois Ponts", een heerlijke plek gelegen aan de rivier de Tardes in de Limousin, het groene hart van Frankrijk. Deze honderdvijftig jaar oude molen is verbouwd tot zes ruime sfeervolle kamers met eigen sanitair, midden in het groen. Ons team bestaat uit:



Antje Herber



Eva Stock



Martijn Nanninga

Meer info en inschrijven:
www.zingkring.nl
Martijn Nanninga,
info@zingkring.nl
06 - 2196 2108

Les Trois Ponts
23190,
Saint Silvain Bellegarde
La France

Kosten pp:
Bij tweepersoonskamer € 790.
€ 680 bij kamperen in eigen tent.
Inclusief overnachtingen, alle
maaltijden, thee, koffie, versnaperingen.
Exclusief reiskosten

Over ons:

Antje en Eva: "We kennen elkaar van onze opleiding aan de dansacademie in Arnhem. Beide hebben we heel veel les gegeven in verschillende bewegingsvormen, voor verschillende doelgroepen. We zijn ons allebei meer en meer gaan verdiepen in yoga en meditatie." Eva woont nu met haar gezin (partner en 3 dochters) op 'les Trois Ponts'.

"We hebben veel zin om op deze fijne locatie de yogalessen samen te geven!"

Martijn: "Ik vind het heerlijk om stem en muziek te onderzoeken in relatie tot ons lichaam. Naast muzikant en zanger ben ik een enthousiaste amateur yoga-beoefenaar. Ik heb heel veel zin in de samenwerking met twee dans/yoga professionals en ben ook heel nieuwsgierig wat we samen gaan ontdekken en beleven."

Antje Herber



Bewegen en fysiek bezig zijn lopen als een rode draad door mijn leven. Ik voel me gefascineerd en geïnspireerd door het lichaam – zowel de fysieke als de spirituele kant ervan. In mijn fysieke lijf kan ik het beste ervaren wat energie betekent, hoe een emotie voelt of wat een gedachte met me doet. In (flamenco)dans heb ik de transformerende en helende kracht van beweging ervaren. Op zoek naar diepere lagen van beweging en energie ben ik in aanraking gekomen met Yoga, Qi Gong en Healing Tao.

De Oosterse filosofieën zijn zo een onmisbare inspiratiebron voor me geworden, ze leren mij de dualiteiten in mezelf te omarmen en te ontdekken dat liefde voor mezelf automatisch liefde voor de ander betekent.

Eva Stock



Ik hou er van mensen te helpen ontspannen en verzachten en daarin is bewegen altijd een goed plan! Spelen met in- en ontspanning, met rond en met recht, met links en rechts, tegenpolen onderzoeken en grenzen verkennen. Zien dat alles komt en gaat, dat alles verschijnt, bestaat en weer verdwijnt.

De beoefening van asana's, van adem en aandacht, houden mij gedurende de dag dichtbij mijn lichaam en dus dichtbij mij. Als interpretaties tot rust mogen komen kan ik de dingen zien hoe ze werkelijk zijn. Kan ik ze vanuit mijn aanwezigheid aanschouwen. Deze rust heeft er bij mij voor gezorgd mijn verlangen te beantwoorden om in de natuur te wonen. Zo kon ik oude gewoontes loslaten, op 'les Trois Ponts' gaan wonen en ruimte maken voor vervulling.

Martijn Nanninga



Ik heb flamencogitaar gestudeerd, in Spanje geleefd en ben gevormd door deze intense muziek, het samen creëren, het ritme, het samenspel met zang en dans. Later ontdekte ik het zingen en heb ik me verdiept in de zangtechniek én in heel veel verschillende stijlen van de wereldmuziek en spirituele liederen. Zingen is ademen, leven, stromen, emotie. Het vervult mij om me van daaruit te verbinden met anderen en met het 'Al', het oneindige universum.

Juist door zoveel verschillende muziek te zingen en spelen, vanuit verschillende culturen en spirituele achtergronden, merk ik hoe universeel de zoektocht van de mens is naar liefde en verbinding. Door deze liederen te zingen wens ik mijn bijdrage te leveren aan een liefdevolle omgang en een mooie wereld.