



CELEBRATE LIFE

Za 18 april Dans & Zijde verven

Ode aan het leven, aan onze creativiteit
en ... aan JEZELF !

Ieder mens is creatief.
Tegelijk zijn we massaal
overprikkeld. Heb ook jij
behoefte aan rust, ruimte en
ont-spanning ? Kom op 18
april naar Leiden en trakteer
jezelf op een dosis positieve
energie !

**Dans, creëer en geniet van je
zelfgemaakte (spe)sjaal**

Deze dag combineren we dans
met het verven van een zijden
shawl. Door letterlijk en
figuurlijk in beweging te
komen ga je uit je hoofd en
herstel je het contact met je lijf
en gevoel. Zonder pasjes of
choreografie doen we dans-
oefeningen op muziek uit alle
windstreken; de oefeningen
worden voorgedaan (ervaring
niet nodig).



Om een spesjaal te maken,
hoef je geen kleurenkennis
of ervaring met het proces te
hebben. Door de gebruikte
technieken wordt elk doek
mooi en uniek.
Geniet van de kleurenpracht
en van de patronen die
verschijnen ... vaak nog
mooier dan dat jij in je hoofd
had !

Over Marenthe

Als expert op het gebied van Lenig leiderschap ken ik de trucs van ons brein om patronen in stand te houden en ons gevoel en intuïtie te negeren. Creativiteit is een fantastische aanvliegroute om te verzachten en te ontspannen. Met liefde en plezier deel ik mijn kennis en ervaring met jou: ik geloof dat meer balans tussen je hoofd, je hart en je buik leidt tot minder stress, meer geluk en betere prestaties. Dus weet je welkom. Welkom bij jezelf.

Over Eefke

Bij ons vroeger thuis kon je op elk moment creatief zijn, er lag altijd wel tekenpapier, kleurtjes, draadjes en een schaar op tafel. Zijden doeken verven werd mijn hobby. Dan kom ik in flow door de prachtige kleuren die heel onverwacht mengen. Net als bij muziek, kunnen kleuren je in vervoering brengen. Wil jij dit ook? Ik help je je eigen sjaal te maken, die verrassend en uniek is, jouw (spe)sjaal!

Locatie	Haagweg 4 – Leiden (boven Cafe Leidse Lente)
Tijd	10.00 – 17.00 uur (inloop met koffie/thee 9.30 uur)
Lunch	potluck – iedereen neemt iets lekkers mee om te delen
Inschrijven	via marenthe@marenthedebruijne.nl of 06 54 700 120
Kosten	75 euro (incl materialen)

Over Celebrate Life

Celebrate Life workshopdagen zijn laagdrempelig, ervaringsgericht en altijd een mix van dans met een andere vorm van creativiteit.



Laten we het leven vieren!

Marenthe en Eefke