



Lokation: Favn, Jægergårdsgade 14, 8000 Århus

Dato: 6/10, kl. 16-17.15

TigerDans: Spiritualitet i Bevægelse

Ved Matilde Mørk

TigerDans er en terapeutisk udforskning af kroppen i bevægelse. Hermed en invitation til at være nærværende mellem sind, krop og sjæl. I klassen vil vi glide gennem forskellige bevægelsespraksisser, såsom flow-dans, åndedrætskontakt, meditation, simpel koreografi, yoga og intuitiv bevægelse. Et særligt fokus er på følelser og kraften i at lade dem være der, hvor de er, uanset deres udtryk. Tigerens kraft, styrke og majestætiske væren er med os gennem sessionen. I Kina blev og bliver tigreren set som værende et yin dyr med en stærk indre styrke, og vi vil derfor danse med denne kraft til musik, der bevæger hjertet. Raaawr!

Deltagelse i TigerDans er baseret på frivillige donationer for at sikre, at erfaringen er tilgængelig for alle. Der er max. plads til 10.

Tilmelding: Skriv til mm@matildemork.dk, herefter sender jeg en bekræftelse af at din plads er reserveret.