

DANS I DOMEN: En Rejse gennem Bevægelse, Kreativitet og Forbundethed

Oplev en unik begivenhed, hvor du i fællesskab med andre kommer helt ned i kroppen.

Det er en dans-/bevægelsespraksis, der udforsker den forfriskende følelse af frit at bevæge din krop. Du er inviteret til at bevæge dig, lege, forbinde, svede, strække, udsende lyd, slappe af, forny, give slip, improvisere, transformere. Vær sand mod dig selv, samtidig med at du respekterer din krop, i dette rum, som vi sammen skaber. Bevæg din krop, frigør den vilde dansende selv uden at bekymre dig om, hvad andre tænker, kræv din frihed, åbn dit hjerte og berør det uendelige!

Vi inviterer dig til at opleve en fusion af kropslig bevægelse, kreativ udfoldelse og fordybelse i Allinge-Sandvig's Domen.

Program:

Hver torsdag aften fra den 27. juni til 1. august kl. 19:00 til 21:00 inviterer vi dig til følgende rejse:

- Velkomst og introduktion til aftenens event.
- 30 minutters beroligende yoga, der forbinder sindet og kroppen.
- 45 minutters udforskning af dans og fri bevægelse til energifyldt elektronisk musik.
- 20 minutters meditation, guidet af blød og afslappende musik.
- Afsluttende refleksioner og integration af oplevelsen.

Hvem kan deltage:

Alle er velkomne uanset erfaring eller færdigheder. Vi fokuserer på at skabe et rum for udforskning og selvudtryk gennem bevægelse, kreativitet og forbindelse.

Musik:

Fra beroligende toner til energifyldte rytmer, vores musikalske rejse ledsager din dans og meditation.

Formål:

Vi integrerer forskellige discipliner for at skabe en unik og festlig atmosfære. Domen i Allinge-Sandvig tilføjer en ekstraordinær dimension til vores oplevelse, hvor vi kan fordybe os og forbinde med vores indre selv og hinanden.

Praktisk information:

Det koster 75,- kroner pr. gang at deltage og der skal købes billet til hvert arrangement. Billetten fremvises i døren. Medbring gerne:

- Behageligt tøj til bevægelse
- Vandflaske
- Egen yoga-måtte
- Meditationspude og tæppe til afslapning
- Åbent sind og hjerte

Dans i Domen FÆLLES Retningslinjer:

- Dans barfodet
- Ingen snak på dansegulvet
- Undgå brug af alkohol eller andre stoffer
- Lad mobiltelefoner være væk fra dansegulvet

Kom og oplev en fordybende rejse gennem krop, sind og sjæl! Vi ser frem til at danse med dig i Domen.