



Zing je Zondag

Zing je Zondag is voor iedereen die van samen zingen houdt en zoekt naar verbinding, stilte en ontspanning.

In Zing je Zondag doen we adem-, lichaams- en stemoefening, zingen we een aantal mantra's en eindigen we met een diepe ontspanning.

Klank maken is een directe manier om in contact te komen met je lichaam. Door het bewuster en langzamer ademen komt je geest tot rust en verstomt het dagelijkse geruis in je hoofd. Door de trilling van de klank ontspant je lijf zich en kom je in contact met je gevoel.

Het zingen en reciteren van mantra's brengt je in verbinding met de energie van de onuitputtelijk bron van het bestaan. De stilte die volgt na het zingen van een mantra is een goede ingang voor meditatie. Het samen zingen geeft een gevoel van verbondenheid, van opgaan in iets groter.

Je hoeft niets te "kunnen". Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Spreekt dit je aan of ben je nieuwsgierig, geef je dan bij mij op. De ochtend gaat door bij minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers.

Leuk als je komt.

Door wie: Nynka Delcour: zangcoach en theatermaker (www.nynkadelcour.nl)

Wanneer: 8 februari, 8 maart en 31 mei.

Hoe laat: Deur open en thee: 10.15 uur Aanvang: 10.30 uur

Afgelopen: ongeveer 11.45 uur

Waar: Studio Vliegenbos. Zamenhofstraat 108/206 Amsterdam

Bijdrage: 10 euro

Opgeven : nynka@upcmail.nl of 0622746584

Tip! Trek iets makkelijk aan.