



Château Cortils, Blegny, in de Belgische Voerstreek

BODY, SOUND & SENSES

14-19 augustus 2018

Een zintuiglijk ontdekken van lijf, stem en klank

Château Cortils, een kleine week lang een veilige speelplaats voor lijf en stem



Château Cortils

Dagelijkse yogasessies Rosa Gunneman
je energiesysteem laten stromen

Sensitief ademen en zingen Henk Gunneman
verbonden zijn en aangeraakt worden door je eigen klank

Stemexpressie Johannette Zomer
lijf en woord als anker voor je stem

Workshop breed waarnemen Ton Witsiers
ervaren van top tot teen

Zintuiglijk eten Tineke Haveman

Verrijk, verfijn, verdiep & ervaar!

Globale dagindeling

07.30	yoga
09.00	ontbijt
10.00	ochtendsessie
12.30	lunch
13.30-16.00	middagsessie
18.30	diner
20.30	evt. avondsessie

Lesaanbod

ROSA	6 yogasessies
JOHANNETTE	2 ochtendsessies
	2 middagsessies in kleiner verband
HENK	2 ochtendsessies
	2 middagsessies in kleiner verband
TON	1 ochtendsessie
	3 avondsessies

De cursus *Body, Sound & Senses* biedt een veilige speelplek waarin waarneming en lichaamsbewustzijn centraal staan. Ervaren docenten zullen je - ieder vanuit de eigen expertise - begeleiden op deze ontdekkingsstocht. Voor zangers, maar ook voor mensen met weinig of geen zangervaring.

Kosten (prijzen zijn inclusief 21% BTW):

€ 850,- volpension, gedeelde 2-persoonskamer.

Op aanvraag 1-persoonskamer: toeslag € 180,-.

Voor eventuele partners die graag mee willen komen, maar niet aan de cursus deelnemen: € 365,- (enkel logies en maaltijden).

Voor partners is er ook de mogelijkheid een fotografie cursus te volgen: 'Van kiekje tot foto', gegeven door Ton Witsiers, totale kosten: € 725,- (d.i. cursusgeld volpension)

Voor verdere informatie en/of aanmelding:
info@zomeracademiezutphen.nl
of bel Tineke Haveman: **06-414 970 89**.
N.B. geef bij aanmelding aan of je vegetarisch of glutenvrij wilt eten.

ROSA GUNNEMAN

...gediplomeerd yogadocente, zal elke ochtend een yogasessie leiden. Deze sessies zullen bestaan uit een korte meditatie, ademhalingsoefeningen, meditatieve bewegingen en poses. In deze sessies ligt de nadruk op het vergroten van lichaamsbewustzijn, ontspanning van lichaam en geest en meridiaanstrekkingen voor meer vitaliteit.



met de werking en het belang van vibratie op zowel de fysieke als psychische gesteldheid. Voor hem grijpen zijn pijlers van fotografie en bio-energetische analyse en training in elkaar, want ze vereisen eenzelfde soort aandacht en geduld. Voor de fotografie cursus wil hij de wisselwerking tussen de fotograaf en zijn object gaan onderzoeken. We gaan daarvoor de Voerstreek als kader en inspiratie gebruiken, in zowel landschapsfotografie als ook portretstudies tijdens de zanglessen. We leren door aandacht en timing te 'schilderen' met licht, en gaan proberen geluid en expressie vast te leggen op beeld.

HENK GUNNEMAN

...tenor, koordirigent en Pansori Living Sound Therapeut, zal adem, klank/zangsessies verzorgen geïnspireerd op de Lichtenberger Methode, Pansori Living Sound en Do-in yoga principes. Met hem gaan we werken aan stem en klank in verbinding met lichaamsbewustzijn. Je zult in je lichaam gebieden ontdekken die zich openen voor geluid en zult klank kunnen gaan ervaren als een bewuste aanwezigheid in je lijf. Hoe ervaar je klank in je lichaam, hoe werkt klank, wat is klank eigenlijk?



JOHANNETTE ZOMER

...sopraan, zal stemcoaching geven, zowel privé als in groepsverband. Bij haar zal de nadruk op tekst en tekstexpressie liggen en gaan we ervaren hoe dit samen met de adem kan zorgen voor een perfecte balans in het lijf, waardoor zingen natuurlijk en vanzelfsprekend gaat worden.

TON WITSIERS

...van oorsprong psycholoog en fotograaf, maar heeft zich later in bio-energetische analyse en therapie gespecialiseerd. Vanuit zijn "bio"-ervaringen is hij vertrouwd



TINEKE HAVEMAN

...is intermediair tussen koren, orkesten en solisten bij 10Vocaal en organiseert sinds een jaar of vier samen met Johannette allerlei cursussen en masterclasses bij de Zomer Academie Zutphen. In Blegny zal Tineke met haar maaltijden al onze zintuigen op scherp zetten; zij is tevens aanspreekpunt voor allerlei praktische zaken.



**ZOMER
ACADEMIE
ZUTPHEN.**

Een Zomer Academie Zutphen project

Verrijk, verfijn, verdiep & ervaar!