WORKSHOP: Expressief 'Zijn'!!

Meditatie-Schilderen-Muziek

Workshop week van: 24 september tot 30 september (week 39)
Schilderen is scheppen : zien, kijken, kiezen, durven, avontuur aangaan, jezelf inspireren en onze intuitie en zintuiglijke waarnemingen verbeteren.
Mediteren is: focus, rust, liefdevol voor jezelf zijn, energie en grenzen bewaken, leven in het NU.
Muziek is:blijdschap, fun, buiten comfort zone stappen en jezelf verrassen.
Meditatie: 09.00 uur. - *Leren in het NU te zijn*

- *Geeft helderheid en rust*
- *Van moeten naar …ik mag*
- *Verbinding maken met jezelf*

We beginnen de dag met een korte meditatie. Ontspanning, bewust zijn van je ademhaling. Nog nooit gedaan? Geen probleem! Ga de uitdaging aan! Ervaring is het begin van anders doen! Meditatie geeft helderheid en rust in je leven! Zintuigen en creativiteit geven je meer ruimte tot expressief te 'zijn'. Van moeten en de vele prikkels die we op ons netvlies krijgen naar mogen,rust,liefde en geluk en leven in het moment.

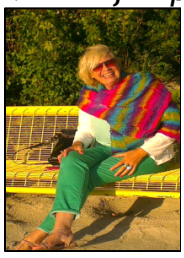
Acryl Schilderen: *- **10.00 uur- 16.00 uur**.We komen bijeen in het Atelier van Les Landes.*
- overleg/info workshop en persoonlijke wensen.
-voor beginners en gevorderden: er zal voldoende individuele begeleiding zijn.
- keuze: landschap of stil leven of schetsen en later uitwerken.
- We schilderen voor de workshop met Acryl. Olie verf mag!
- Camera gebruik is voor contact is voor beeld vastleggen en kiezen onderwerp.
- Ezels en teken planken zijn aanwezig in het Atelier.
- meebrengen: teken/schilder materiaal voor binnen en buiten,papier 250gr.
- met slecht weer kunnen we terecht in het Atelier Les Landes.
-Het wordt een fantastische expressieve week!

Het landschap, de wijngaarden en oude middeleeuwse dorpjes bieden voldoende sfeer en beeld die je kunt vast leggen op papier of doek. Laat je inspireren en verrassen!

Vernissage -Muziek is Karaoke: *Tijdstip hoort u nog! De laatste avond van deze workshop, is er een tentoonstelling van de 'kunst' werken in het Atelier en hierbij zijn familieleden, vrienden en belangstellenden uitgenodigd. Pauline en Maarten zorgen voor hapjes en drankjes.*

De workshop staat onder professionele begeleiding van beeldend kunstenaar Anne Bosvelt.

Meer info op www.essendi.nl en email: a.bosvelt@home.nl



Ateliers Les Landes, Pauline Janmaat en Maarten
81140 Cahuzac sur Vère www.ateliersleslandes.com