

Exclusieve workshopdagen
9 t/m 11 november 2018
Dat Bolwerck Zutphen

ZOMER ACADEMIE ZUTPHEN.



FREE UP & PLAY!

Johannette Zomer &
Mieke Wouters



**9 t/m 11 november in Dat Bolwerck (aan de Zaadmarkt in Zutphen):
Workshop om vrij en onbelemmerd op het podium te staan! Gegeven door
sopraan Johannette Zomer en zanger en muziektherapeut Mieke Wouters.**

VOL VERTROUWEN OP HET PODIUM!

Spreken, musiceren, zingen of dansen voor publiek kan meer stress oproepen dan we willen. FREE UP & PLAY gelooft dat het mogelijk is om onbekommerd en vrij op het podium te staan. Iedereen is op elk moment in staat zijn volle potentieel te benutten.

Mieke Wouters is ervaringsdeskundige wat plan- en koorts betreft en heeft een heel eigen manier ontwikkeld om er mee om te gaan. De methode is geen symptoombestrijding en bestaat niet in het

aanleren van technieken of strategieën. Gevoelens van onzekerheid of angst kun je niet "overwinnen". Je kan er wel op een doeltreffende manier mee leren omgaan, een manier die gebaseerd is op de intelligentie van ons eigen lichaam.

Als je contact maakt met je gevoelens en bewust wordt van de onderliggende behoeftes, hef je blokkades op. Je energie kan weer vrij stromen zodat je vol vertrouwen op het podium staat.

Ook naast het podium zal deze training impact hebben omdat FREE UP & PLAY in alle denkbare situaties kan toegepast worden. Het is een bewustwordingsproces dat je in je kracht zet.

Lees het **PROGRAMMA** op de achterzijde van deze flyer
of ga naar www.zomeracademiezutphen.nl voor meer informatie.

Exclusieve workshopdagen
9 t/m 11 november 2018
Dat Bolwerck Zutphen

ZOMER ACADEMIE ZUTPHEN.

HET PROGRAMMA

Vrijdag 9 november 2018
(19:00 - 22:00 uur)

Introductie avond voor instappers

Deze avond geeft Mieke een introductieles, voor mensen die nog niet eerder mee hebben gedaan aan haar FREE UP & PLAY workshop. Zij introduceert de 4 stappen die een eenvoudige en doeltreffende tool vormen om je sensaties, emoties en gedachten uit elkaar te halen én weer samen te brengen: het proces van zelfempathie of zelfverbinding.

- Waarneming (≠ interpretatie)
- Gevoel (≠ gedachte)
- Behoefte (≠ strategie)
- Verzoek (≠ eis)

FREE UP & PLAY

dealing with stress on stage

Zaterdag 10 en zondag 11 november 2018
(9.30-17.00 uur)

De vervolgcursus

Een verdiepingsweekend voor als je de FREE UP & PLAY workshop al eens gedaan hebt:

- Korte opfrissing van de 4 stappen
- Fight Flight Freeze respons en ons brein
- Oefeningen tot gewaarworden – gevoelens benoemen – behoeftes ervaren
- Wat zijn jouw kernbehoeftes?
- Wat zijn jouw overtuigingen?
- Transformeren van onprettige ervaringen: de zelfempathie-dansvloer
- Spelen/zingen/spreken voor de groep voor deelnemers die willen.

Je mag erop vertrouwen dat je als deelnemer met de nodige zorg begeleid wordt in een serene en veilige omgeving. Je bepaalt zelf wat je brengt en waarmee je aan de slag gaat.

DEELNAMEKOSTEN:

(prijs inclusief koffie, thee, lunch, excl. 21% btw)

- 3- daagse cursus € 190 (met introductie op vrijdagavond)
- 2-daagse vervolgcursus € 165

Cursus kan alleen plaatsvinden bij voldoende deelname,
opgeven voor 1 november 2018

AANMELDEN OF INFO: www.zomeracademiezutphen.nl

Of neem contact op met Tineke Haveman.

Telefoon: 06 414 97 089 E-mail: info@zomeracademiezutphen.nl