



Een fysieke training waarbij je met je hele lichaam in het hier en nu aanwezig bent en van daaruit beweegt in en met je omgeving.

Waarom

Je ervaart aanwezig te zijn vanuit je lichaam en minder vanuit je hoofd.

Je voelt je energiek.

Je leert af te stemmen op je omgeving middels verschillende zintuigen.

Je traint om je te laten leiden door de intuïtieve reacties van je lichaam.

Je ontdekt jouw krachtige en dynamische aanwezigheid en de potentie om deze te gebruiken.

Wat

RadicalPresence is gebaseerd op de een trainingmethode voor performers, bekend als viewpoints. Zij gebruiken deze methode om met hun hele lijf alert en gegrond in het moment te zijn en instinctief te reageren. We werken met maximaal 8 deelnemers in een grote ruimte en zijn tegelijk op de vloer in (loop)beweging. Je bent afgestemd op jezelf en tevens in contact met alles wat er in de ruimte is. De anderen en de ruimte hebben invloed op jouw reacties. Doordat we gebruik maken van simpele bewegingen hoef je niet na te denken over wat je gaat doen, waardoor er vrijheid ontstaat om te luisteren naar je impulsen. Je wordt uitgedaagd om je krachtige energie te ontdekken en te gebruiken. Zonder dat dit het doel is van de training zal er een creatief proces zichtbaar worden. De training bestaat uit drie bijeenkomsten verspreid over drie weken en wordt opgebouwd vanuit een heldere afgebakende structuur.

Voor wie

Voor ieder die enthousiast wordt van bovenstaande informatie. Je hebt geen (performance) ervaring nodig, maar vooral een dosis nieuwsgierigheid en zin om in je lijf aanwezig te zijn en van daaruit te bewegen in contact met je omgeving. Vraag je je af of het wat voor jou is, schroom dan niet om vrijblijvend contact op te nemen.



Door wie

De training wordt gegeven door Janne de Bruin, zij is docent, theatermaker en coach. Binnen het performance vakgebied werkt zij al enkele jaren met deze methode. Op vraag van zowel spelers als ander geïnteresseerden biedt zij de training nu in aangepaste vorm aan binnen het veld van persoonlijke ontwikkeling en lichaamswerk. Haar eigen positieve ervaring is hierbij de motor. Janne werkt bij deze training samen met Lea Hütter-Quaas. Zij heeft haar achtergrond in de Core Energetica en werkt als lichaamsgericht therapeute. Zij geeft in haar praktijk individuele sessies en diverse lichaamsgerichte workshops.



Waar en wanneer

De training bestaat uit drie bijeenkomsten van 3,5 uur
Zaterdag 7 september van 10.30 tot 14.00
Zaterdag 14 september van 11.30 tot 15.00
Zondag 22 september van 10.30 tot 14.00

De training vindt plaats in Cordium, centrum voor groei en ontwikkeling,
De Ruyterstraat 65, Nijmegen

Kosten en aanmelden

De kosten € 150,-
Afgestemd op de ruimte is er plek voor maximaal 8 deelnemers.
Aanmelden voor 20 augustus,
per e-mail jannedebruin@gmail.com of telefonisch 0646155035

Reacties op de viewpoints training waar RadicalPresence op gebaseerd is

'I've found this a beautiful way to get in our bodies and connect with all that is around us.'

'The training place us in the present moment, listening and interacting spontaneously with our whole selves within a group.'

'I was challenged and inspired by the process and left feeling a deeper awareness in my body and lightness in spirit'

'Ik heb me lang niet meer zo energiek in mijn lijf gevoeld.'

*'The body is one with it's environment,
you can not separate those.'
Alan Watts*