



## Herbronnen | De kracht van herhaling

Tot rust komen, balans vinden en nieuwe energie opdoen gebeurt bij 'Herbronnen'. Bij deze vierdaagse training ervaar je het verfrissende effect dat zang en beweging kunnen brengen. Door op vaste tijden eenvoudige zang en bewegingsrituelen te doen, ontstaat er rust en orde en kun je dichter bij jezelf komen. Atelier Blanchefosse biedt deze gelegenheid tot herbronnen midden in de zomer en in een mooie omgeving van glooiende landerijen, stromende beken en fruitbomen vol maretakken.

'Herbronnen' is genieten, het is revitaliserend.

### Zang

Door eenvoudige klanken en melodieën te zingen, kun je je lichaam en stem bewust met elkaar in contact brengen. Ze kunnen elkaar dan gaan beïnvloeden. Hierdoor zing je gemakkelijker en ervaart je lichaam meer ruimte. In 'Herbronnen' werken we op een sensorische manier, door klankgevoelig weefsel in het lichaam bewust te gaan benutten. Wanneer dit weefsel aangeraakt wordt door klank zal het de klank versterken en kun je relatief eenvoudig een verbazingwekkende klankvergroting bereiken. Zowel spreekstem als zangstem profiteren hiervan.

### Beweging

Door aandachtig eenvoudige bewegingen uit te voeren, kun je het contact met jezelf verdiepen. Deze bewegingen hebben een heldere structuur waardoor ordening en rust wordt bereikt in je hele systeem. Dit kan een verstild bewegingspatroon zijn over de paden van een labyrint of een vrijere (dans)beweging, in een verrijkende afwisseling. De ruis van het denken maakt plaats voor het ervaren van ruimte in je hoofd. De begeleiding bij 'Herbronnen' helpt je de afstemming op jezelf te verbeteren. Je komt daardoor meer in balans, voelt je verfrist en helder geconcentreerd.

### Dagindeling

- Vast zang- en bewegingsritueel op elke ochtend, middag en avond
- Verdieping van deze ervaring met gevarieerde programmaonderdelen
- Voldoende tijd en ruimte om op jezelf te zijn en van de omgeving te genieten
- De maaltijden zijn vegetarische verwennerijen, bereid met veel zorg en een Bourgondische inslag

## Petra Slagman

Werkt met de klankgerichte methode uit Lichtenberg. In het dagelijks leven dirigeert Petra koren, geeft stemontwikkeling, pianoles en heeft daarnaast een Bachbloesempraktijk. [www.klankcoaching.nl](http://www.klankcoaching.nl)





# Herbronnen

## Atelier Blanchefosse

### art+development in Noord-Frankrijk

Atelier Blanchefosse is prachtig gelegen in het glooiende landschap van de Franse Ardennen, midden in de uitgestrekte natuur. Hier zijn nog ware stilte en heldere sterrenhemels te vinden. Een plek die rust geeft en inspireert, hetgeen bezoekers steeds opnieuw ervaren.

Een voormalige burgemeesterswoning met bijgebouwen is omgebouwd tot een complex met onder meer een fraai atelier, ruime dansstudio en sfeervolle groepsaccommodaties voor 15 personen.

De glooiende tuin van een hectare ligt dichtbij de ruïnes van een cisterciënzer abdij uit de 12e eeuw en biedt mogelijkheid voor buitenactiviteiten en rustzoeken op 'droomplekjes'. Het vrije uitzicht is spectaculair en geeft een sterk gevoel van ruimte en vrijheid.

Ontbijt, lunch en vegetarische maaltijden worden met culinair plezier bereid door de kok. Niet 'room-service', maar saamhorigheid en betrokkenheid tekenen voor de sfeer in Atelier Blanchefosse.

**Locatie** Atelier Blanchefosse | art+development  
Route Bonnefontaine  
08290 Blanchefosse et Bay, France  
Blanchefosse is het beste met de auto te bereiken; carpooling gewenst: ca. 3,5 uur rijden vanaf Utrecht

**Periode** Aankomst woensdag 31 augustus om 15.00 uur. Vertrek zondag 4 september om 15.00 uur

**Prijs** De totaalprijs is €480,-. Inbegrepen zijn training, verblijf met 4 overnachtingen en de volledige verzorging van ontbijt, lunch en diner, koffie en thee.

**Aanmelding** Door betaling van het volledige cursusbedrag van €480,- op girorekening 5666947 t.n.v. P. Slagman Den Haag o.v.v. 'Herbronnen'. Tevens per email met vermelding van je naam volledige adres en telefoonnummer aan: Petra Slagman, info@klankcoaching.nl  
Na aanmelding volgen uitgebreide informatie en een routebeschrijving. Voor meer informatie kun je per e-mail contact opnemen met Petra Slagman, info@klankcoaching.nl

**Aanmelden tot 2 weken voor aanvang.**  
Er is plaats voor 15 deelnemers

zingen  
bewegen  
labrynt

> Petra Slagman

Tot rust komen, balans vinden  
en nieuwe energie opdoen