

## Yoga-dans/Nia-techniek

Een combinatie van verschillende bewegingsvormen die elkaar goed aanvullen: dans, yoga en vechtkunsten zoals tai chi en taekwondo. Bewegingen die natuurlijk zijn voor het lichaam stimuleren o.a. de doorbloeding en worden uitgevoerd op inspirerende muziek. Het activeert het lichaam en kalmeert de geest. Er wordt aandacht besteed aan Flexibiliteit, kracht, stabiliteit en mobiliteit. Nia wordt vaak als speels en ontspannend ervaren terwijl we van top tot teen in beweging komen. De les begint en eindigt rustig en is in het middengedeelte dynamischer. Nia lessen kunnen wanneer aangeboden in een serie telkens een ander thema/aandachtspunt hebben, bijvoorbeeld een bepaald lichaamsdeel (de knieën, de rug) of bv. de ademhaling, het evenwicht. Standaard duurt de les 60 min. De laatste tien a vijftien minuten zijn op een matje op de vloer. Ik pas dat aan wanneer gewenst: ik heb vaak voor minder mobiele mensen een deel op de stoel gedaan.

Annet Breure geeft sinds 2013 les in deze techniek. Onder andere via Palet Welzijn, Revief, Buurthuis de Speelwinkel, Yogastudio Ebb & Flow, Kusuma Yoga, Delight yoga Den Haag, Spirit Dance Haarlem en Leids Academisch Kunstcentrum. Tijdens retraites in de Ashram in Loenen en 'Rust en Ruimte' Scheveningen.



## Geheugen in beweging

Een workshop waarin we lichamelijk in beweging komen én de hersens laten kraken. We doen fysieke oefeningen die de hersenen activeren. Wist je dat de aansturing van lichamelijke beweging in hetzelfde gebied in de hersenen plaats vindt als de korte termijn geheugen processen? Deze workshop bestaat uit een aantal losse oefeningen én theoretische uitleg over de samenhang tussen het geheugen en lichamelijke beweging. Je krijgt handvatten om zelf thuis hiermee verder te gaan. De oefeningen kunnen preventief werken tegen geheugenverlies. De oefeningen zijn lichamelijk minder intensief dan Nia vanwege de pauzes waarin verteld wordt, alle oefeningen zijn eventueel op de stoel te doen.

Annet Breure heeft deze workshop ontwikkeld op aanvraag van Palet Welzijn, 2014 en sindsdien vele malen uitgevoerd. Ook een variant waarin een korte reeks wordt aangeboden is mogelijk.

## Dans de wereld rond

Een workshop waarin je kennismaakt met de basis van een vier a vijftal dansen: Van Europese volksdansen tot Bollywood, Egyptische buikdans, west-Afrikaanse contemporaine dans of Braziliaanse *forro*. Typische bewegingen, verschillen en overeenkomsten komen aan bod. Dans is een taal, een kunst en verbindt! Maak het mee op stimulerende muziek uit alle windstreken.

Deze workshop kan eenmalig, of in een serie van drie worden gegeven. Annet Breure heeft in alle dansvormen ervaring sinds 2007. Haar docenten zijn onder andere Laura de Gaspari, Noella Das, Emilie Gallier en Juliana Braga. In 2019 was zij mede-oprichter van de groep *Forro Den Haag*.

