



## ***Biodanza en de Affectieve Aanraking***

Aanraken en (aan-)geraakt worden, het doet iets met jou en met mij, het is geven en ontvangen, een bijzondere uitwisseling. De aanraking roept verschillende gevoelens op en geeft vele sensaties in ons hele lichaam.

Een Affectieve Aanraking is van levensbelang! Dit begint al voor onze geboorte met de 'huid stimulering' in de baarmoeder, daarna bij de geboorte in het geboortekanaal waardoor de ademhaling wordt gestimuleerd. En dan als baby in de liefkozende armen van onze ouders en familie.

Tijdens het opgroeien heeft onze huid, als grootste orgaan, ook stimulatie/aanraking nodig. Als kind blijven we ook zelf alles aanraken, maar door culturele invloeden mag er steeds minder worden aangeraakt tussen mensen. In de pubertijd is dan weer een opleving in de aanraking(s behoefte) om nieuwe verbindingen en relaties te kunnen vormen.

Ons gevoel, onze huid, verbindt ons met alles om ons heen. Een aanraking ontspant ons en versterkt ons immuunsysteem! Een Affectieve Aanraking is helend voor ons als mens en is nodig (zelfs noodzakelijk!) tot onze dood. **Voel jij ook die behoefte?** Luister naar je lijf en geef dit cadeau aan jezelf.

Tijdens deze 2 dagen zal het contact zich verdiepen, zowel met onszelf, als met de mensen om ons heen, door de aanraking. Biodanza, Verbinding en Affectieve Aanraking zijn de kernwoorden voor deze dagen. De dagen zijn los te volgen en zijn complementair aan elkaar.

**Locatie:**

**Gebouw "De Anbouw"**, Dorpsstraat 610, Noord-Scharwoude.  
Gratis parkeren voor de zaal is mogelijk.

**Data:**

Zondag **22 maart** 2020, 10:00 uur binnenkomen, 10:30  
beginnen, tot ongeveer 17:30.

Zondag **26 april** 2020, 10:00 uur binnenkomen, 10:30  
beginnen, tot ongeveer 17:30.

De dagen zijn complementair aan elkaar, maar ook los te  
volgen.

Minimaal 6 maanden Biodanza ervaring is gewenst.

**Prijs:**

**€ 55,00 per dag of € 100,00 voor beide dagen.**

**Vroegboekskorting: tot 15 februari: 2 dagen voor € 90,00**

Maak € 20,00 over op rekening NL36 INGB 0009679681 als  
aanbetaling o.v.v. Biodanza Affectieve Aanraking, 'jouw naam'.  
Mail jouw gegevens voor je aanmelding naar [info@jouwdans.nl](mailto:info@jouwdans.nl)

**Zelf mee te nemen:**

Voor de vivencias: een matje of dekentje, een badlaken, een  
flesje water. Sloffen of sokken voor tijdens de vrije tijd.

Voor de lunch: Iets lekkers om te delen in een buffet vorm.

**Organisatie:**

Michel Balder  
06 51 80 77 72

[info@jouwdans.nl](mailto:info@jouwdans.nl)  
[www.jouwdans.nl](http://www.jouwdans.nl)

