

at the COPACABANA

salon voor de [levens]kunsten

VASTE ONDERDELEN v.a. AUGUSTUS/SEPTEMBER 2020

MA 13.15-14.15 TAI CHI voor gevorderden & herintreders
Bernadette van Dijk [SoZen]: 076 - 5716572 / 06 - 48685769

NIEUW ! MA 19.00-20.15 YIN YANG YOGA ♥ Grounding Core Flow YO

NIEUW ! MA 20.30-22.00 POP UP YOGA LAB ♥ Yin Yoga Breath Bliss
Gabriëlle Zwueste - hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185

NIEUW ! DI 10.30-11.30 CONCHITA/CHI KUNG v.a. di 3 nov. info volgt

NIEUW ! DI 19.30-20.30 PILATES Dana Paat - info@danapaat.nl

NIEUW ! DI 20.45-21.45 PILATES Dana Paat - info@danapaat.nl

WO 10.30-11.30 VIJF ELEMENTEN CHI KUNG CONCHITA BARBE 06 51145759

WO 20.15-21.15 TAI CHI CHUAN Witte Lelie CONCHITA BARBE 06 51145759

September DO 10.00-11.30 BIODANZA Opgave/aanmelding via: Agnes Neus,
info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl

NIEUW ! DO 19.00-20.15 Slow Flow Yoga

NIEUW ! DO 20.30 -22.00 Chakra Yoga

Gabriëlle Zwueste - hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185

September VR 09.30-11.30 5RITMES Pauline van Hezik | elke week !
data: www.5ritmes.com | 06-11864783 | Facebook: 5Ritmes

Augustus & september DANSEN op vrijdag- of zaterdag - dag & avond:

DANSEND HART Marcel Zoontjens - **YOGADANZA** Sacha Bohm

- **LIEFDES DANS** - Ellie van Zoggel - **2GETHERINDANCE** - WY [Wim & Yvette]

- **5RITMES** + Dansdagen Pauline van Hezik - **MASSAGE DANS** Brigitte & Nanna

- **BIODANZA** dansdag[en] & verdiepende vivencia's Agnes Neus

zie maandflyer voor data/info, facebook Copacabana pagina of www.ssdempo.nl

MASSAGEDAGEN BREDA, zie voor data maandflyer of fb acc

MASSAGEMIDDAGEN BREDA 1 x per maand, zie voor data maandflyer of fb acc

♥ **De Copacabana voldoet aan alle RIVM eisen** ♥



Wat een vreemde tijden. Wat een feestjaar had moeten worden is een tijd van ho, stop, pas op de plaats, naar binnenkeren, loslaten en keuzes vanuit creatie kracht en het hart geworden. Gelukkig is er ook veel verrassend nieuws en moois naar boven gekomen, zie het totaal veranderde week aanbod en [her] nieuwe samen werkingen! Een van de zwaarste keuzes was het loslaten van de viering van de 15e editie van de Plein-Air aan de Mark. Dank aan lieve Pien en de vele vele medewerkers en bezoekers door alle jaren heen. Gelukkig stromen de Copa en StadsGalerij [sept BredaPhoto!] rustig en goed gevuld door. ♥ Welkom ♥



NOG IN AUGUSTUS 2020



Maandag 24 augustus & do 27 augustus - Workshops: 19:00 uur ~ 20:15 uur & 20.30 ~ 22.00 uur

Nieuw ! YOGA FEESTWEEK At The Copa !

Lilian en Gabriëlle hebben iets te vieren.! ♥ Copacabana bestaat 20 jaar en Blossom Body 10 jaar! Om dat te vieren geven ze samen een YOGA FEESTWEEK! ♥ Doe van 24 t/m 27 augustus mee met verschillende soorten yoga op donatie basis ♥

---*---*---*---*---

MAANDAG 24 AUGUSTUS

♥ 19:00 - 20:15 Yin Yang Yoga

♥ 20:30 - 22:00 Pop Up Yoga Lab - o.a. Breath Bliss

Voor vragen of opgave: T 06 24256185 of mail naar helo@blossombody.nl

Meer info: www.blossombody.nl -

---*---*---*---*---

DONDERDAG 27 AUGUSTUS

♥ 19:00 - 20:15 Slow Flow Yoga

♥ 20:30 - 22:00 Chakra Yoga

---*---*---*---*---

Wil jij..

- ♥ Landen, smelten, verzachten,... Aankomen in jezelf. De dingen van de dag, de week van je af laten vallen. Je hoofd tot rust brengen...?
- ♥ Niet alleen een soepeler en krachtiger lijf krijgen maar ook meer balans dagelijks in je leven ervaren?
- ♥ Persoonlijke aandacht voor wat jij nodig hebt en les volgen in een sfeervolle studio in kleine groepjes?

Kom dan langs en ervaar de kracht van yoga zelf ♥

Stuur voor opgave een mailtje naar helo@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185

---*---*---*---*---

GABRIËLLE ZWUESTE

Heeft 20 jaar ervaring in het yogales geven aan mensen van alle leeftijden en lichaams condities. Zij is Yoga- en Tantra teacher, Trainer, lichaamsgericht therapeut en healer. Ze volgde opleidingen in India, Nederland en Spanje. Ze is founder van Blossom Body, Centre for Well Being te Breda. Haar passie is mensen in hun kracht te zetten en tot bloei te brengen. Naast yoga geeft ze energetisch therapeutische massages en trainingen om je levenskracht vrij te laten stromen. Meer info: www.blossombody.nl

---*---*---*---*---

LESINHOUD:

YIN YANG YOGA - Iedere maandag bij de Copacabana 19:00 - 20:15 -

Een Yin Yang Yogales is een heerlijke afwisseling van kwaliteiten. Meer actieve, dynamische houdingen (Yang) vloeien over in verstilde houdingen (Yin) die langer aangehouden worden. De Yang in de beweging zorgt voor boost en vitaliteit. De Yin houdingen richten zich meer op het dieper liggende bindweefsel rondom gewrichten en organen en brengen je in contact met overgave en de stilte in jezelf. Zo vind je balans en ontspanning ♥

Ben je niet zo lenig? Maakt niet uit! Yoga gaat om jou innerlijke ervaring.

Probeer 't gewoon 'ns - Geschikt voor All Levels -

POP UP YOGA LAB - Iedere maandag bij de Copacabana 20:30-22:00 -

Pop up Yoga Lab is een heerlijke afwisseling van verschillende yoga sets. Wekelijks wordt je een andere diep meditatieve les voorgeschoteld. Als je meer verdieping zoekt in je yoga practise een absolute aanrader. De Pop Up Yoga Lab lessen zijn uniek in Nederland. Met o.a.: ♥ YOGA BREATH BLISS ♥ AYURVEDIC TANTRA YOGA - Balancing the Dosha's ♥ YIN YOGA

---*---*---*---*---

♥ **Yin yoga** [Grounding Core Flow - Maandag 24-8 19:00-20:15] is 'n yogavorm waarbij de houdingen langere tijd worden aangehouden zodat je alle tijd hebt om te verzachten, vertragen, te landen en aan te komen in je lijf. Je ontspant. Niet alleen je spieren maar ook diepere lagen zoals je bindweefsel, banden en je gewrichten. Het stretcht je meridianen en wervelkolom. Ook zeer geschikt voor zwangere vrouwen ♥

Ben je niet zo lenig? Maakt niet uit! Yoga gaat om jou innerlijke ervaring.

Probeer 't gewoon 'ns. - Geschikt voor All Levels -

---*---*---*---*---

♥ **Yin Yoga Breath Bliss** (Maandag 24-8 20:30-22:00)

Combineer een verbonden ademsessie (Wim Hof Adem methode) met meditatie en Yoga. Heerlijk om je hoofd leeg te maken, je lichaamssysteem te zuiveren, te balanceren en in diepere lagen van meditatie te raken, daar waar je Magie, Overvloed en Bliss bent. Het harmoniseert en detoxt je lijf en onderhuidse spanningen worden afgevoerd. Na de ademsessie en meditatie volgt meditatieve Yin Yoga. Beoefening van Yin Yoga Breath Bliss geeft je een heerlijke boost en diep meditatieve ervaring. Wekelijks v.a. 24 augustus.

---*---*---*---*---

SLOW FLOW YOGA - Balance & Relax (Donderdag 27-8 19:00-20:15)

Laat je meevoeren in een milde flow van oefeningen die erop gericht zijn de dingen van de dag, de week, effectief uit je systeem los te laten. Je komt weer tot jezelf. Uit je hoofd, in je lijf. D.m.v een vloeiende combinatie van beweging, zachte muziek, klank en adem, flow je als 't ware in een staat van ontspanning. Je lichaam voert afvalstoffen af en reguleert zichzelf, waardoor je beter slaapt en rust ervaart in je dagelijkse leven.

>>>

<<< Je lichaam ontwikkelt zich. Wordt soepeler en sterker. En jij harmonieuzer.
Meer in balans en in contact met jezelf, je gevoel.

CHAKRA YOGA (Donderdag 27-8 20:30-22:00)

♥ Dive into sacred ancient knowledge ♥

Niet alleen een heerlijke work out voor je lijf van 90 minuten maar ook een verrijking voor je leven. Chakra yoga komt rechtstreeks uit de Himalaya's en combineert eeuwenoude traditionele Hatha Yoga met activatie van de subtiele energie centra in je lichaam. Dit wordt ook wel Tantra Yoga genoemd. Je krijgt dieper inzicht in de Chakra psychologie maar ook in je yoga practise doordat er achtergrond informatie wordt gegeven over de yoga houdingen. De meditatieve houdingen worden langere tijd aangehouden. Gun jezelf een sterk en soepel lijf en rust in je hoofd. - Geschikt voor All Levels -

KOM 'T 'NS PROBEREN !

Let op! Plaatsen zijn beperkt. Stuur voor opgave een mailtje naar hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185.

♥ 'WANT MORE'? ♥ Fantastische Feest Aanbieding ♥

Alsof dat niet al genoeg is doen ze er nog 'n schepje bovenop met een fantastische feest aanbieding: Volg vanaf september 14 dagen onbeperkt alle lessen voor maar € 19,- ♥

WAAR ?

♥ Iedere maandag & donderdag: Copacabana, Salon voor Levenskunsten, Overakkerstraat 190 Breda

Voor vragen of opgave: T 06 24256185 of mail naar hello@blossombody.nl

Meer info: www.blossombody.nl. Tot op de mat. Namasté Gabriëlle ♥

Yoga ♥ Tantric Journey ♥ Shakti Temples ♥ Energetic Bodywork ♥ Healing ♥
♥ Massage ♥

Aankomende Blossom Body Events:

♥ 28 augustus Tantric Bliss Journey * Free Your Life Energy.!

Link: <https://www.facebook.com/events/1181974278820170/>

♥ 6 september Tantric De-Armouring Training

Link: <https://www.facebook.com/events/230012281366553/>

♥ Tantric Cacao Journey * A Touch Of Love

Link <https://www.facebook.com/events/173519347267431/>

Kijk voor meer Blossom Body events op www.blossombody.nl

Dinsdag 25 augustus van 19:30 - 22:00 uur

Conchita Barbé en Pedro
songs van Mercedes Sosa "cruz del sur"



*Dit evenement is een onderdeel van de
Summerschool Breda 2020 'unplugged'.*

SamenKracht met live muziek bij de Copacabana! We delen met elkaar de hoogste frequentie die we kunnen belichamen in de resonantie van de klanken. Als je onderweg bent in Latijns Amerika dan wordt je steeds begeleid door het Zuiderkruis in de nachtelijke hemel: Cruz del Sur. Onder deze naam brengen Conchita en Pedro een repertoire van Zuid-Amerikaanse muziek uit diverse landen. Ze vertolken songs van de grote zangeres Mercedes Sosa, maar ook de bossanova uit Brazilië, romantische bolero's en swingende nummers. Pedro begeleidt de zang van Conchita op zijn akoestische gitaar. Daarnaast ligt zijn passie bij de bandoneon die hij zelf gebouwd heeft om de authentieke Argentijnse tango te spelen. Het wordt een kleurrijke, muzikale reis door verschillende lagen van je bewustzijn!

Meer info Conchita: www.zangeresconchita.nl. Conchita Barbé Vicuña

De Witte Lelie - Tai Chi School & Massagepraktijk

www.dewittellelie.info - conchitadewittellelie@gmail.com.

Meer info/opgave Summerschool 'Unplugged': www.helder-zijn.nl.



Vrijdag 28 augustus - 19:30 uur ~ 22:30 ~ 22:00 uur

Nieuw ! TANTRIC BLISS JOURNEY

*** Free Your Life Energy ! ***

Dance.. Meditation.. Relaxing.. Melting.. Healing.. Flowering in Bliss.. Soft
Tantric Body- and Breath work..

----- "°., (*°., ♥., °.), °., °." -----
-♥«""°.. Tantric Journey ..°°""»♥-
----- °., °., (*°., ♥., °.), °., °. -----
>>>

<<< ♡ Deze magische avond voldoet aan alle RIVM eisen ♡

Ben jij er ook zo aan toe om alle ballast van je af te gooien? Om ruimte te maken in je systeem voor alles wat gezien en gevoeld wil worden? Alleen dan kun je dieper connecten met jezelf en de ander. Kun je meer thuiskomen in jezelf, je lijf. Jou geboorterecht !

♥ Weet je welkom mooi mens. Met alles wat je bij je draagt! ♥

Deze heerlijke avond gaat over vertragen, aandacht hebben en weer gevoelig te zijn naar jezelf en elkaar. Contact. Maar ook over jou kracht, rauwheid, echtheid.. Groei! In veel verschillende oefeningen spelen we met lekkere dans, adem en contact. Expressie en verstillings. Open je je systeem naar steeds diepere lagen van gevoeligheid.. Weet je jezelf gezien en ontvangen in je licht, je donker, in je authentieke Zelf.

Om te verzachten en te landen in jezelf beginnen we met een meditatie, bodyscan, zetten onze intentie of Sankalpa. Wat is je zielsverlangen, wil je voor jezelf neerzetten? Vandaaruit gaan we in 'n flow van ontspannen stretchen, verbonden adem, bewegen en lekkere dans om meer in je lijf te komen. Vervolgens gaan we ons nog dieper met onszelf en de ander verbinden dmv technieken uit Tantra. Je leert hoe je je vitale, Kundalini of seksuele energie kunt laten stromen. Hierdoor herstelt de verbinding tussen je hoofd, hart en bekken en laat je oude patronen los. Tantric Dance, TRE, authentic movement, Kundalini shaking, eye gazing.. het komt allemaal langs en nog veel meer.

WAT KUN JE VERWACHTEN ?

* Een bad van liefde

* Ontspan en groei op diepe lagen

* Een diepere verbinding met jezelf en de ander

* Jezelf gezien weten in je licht, je donker, in je authentieke Zelf

Deze Tantric Bliss Journey is verzachtend én powervol. Een bad van liefde. Een geschenk aan jezelf. Mooi mens.. Wil jij genieten en jezelf bevrijden van alles dat je weghoudt je licht te stralen? Je unieke JIJ te zijn? Weet je dan welkom!



Let op! Plaatsen zijn beperkt en gaan op volgorde van aanmelding.

--- * ---

GABRIËLLE ZWUESTE. Is trainer, lichaamsgericht therapeut, yoga instructor en healer. Ze begeleidt bijna 20 jaar Yoga-, Tantra-, en Vrouwen tempels. Haar missie is om jou te empoweren tot volle bloei. Ze is oprichtster en eigenaar van Blossom Body, Temple for well being te Breda.

Meer info over Gabriëlle: <https://www.blossombody.nl/contact/over-gabrielle/>
FB.com/blossombody.centre - <https://www.blossombody.nl>



Zaterdag [22 &] 29 augustus - Inloop: 19:30 uur - Workshop: 20:00 uur ~ 22:00 uur - Entree: € 15 VOORAF TE BETALEN via Tikkie of Bankoverschrijving

~ Aangepaste versie ! ~

“DANSEND HART” thema dans workshop Een Dansreis van Verstillings

Dansend Hart nodigt ons uit om onszelf en de ander met open Hart te ontmoeten in de Dans. Waarbij we diepgaand en authentiek onze levenslust & sensualiteit kunnen beleven.

GOED NIEUWS: ER KAN & MAG NOG STEEDS GEDANST WORDEN...!

Weliswaar in aangepaste vorm en met maximaal 20 dansers.

Tijdens deze dansavond van ongeveer twee uur dans je jouw eigen, unieke dans. De avond wordt ingeleid met rustige, verstilde muziek.

Naarmate de avond vordert kom je meer en meer in beweging met actieve en expressieve muziek. Af en toe zijn er stiltes ingebouwd, zodat je tussentijds kunt voelen wat de muziek met je gedaan heeft.

Er wordt tijdens de dans niet gesproken, ook niet door Marcel, die de muziek heeft samengesteld.

De avond eindigt met rustige, verstilde muziek, waarbij je een diepe ontspanning kunt ervaren.

HET IS NOODZAKELIJK om je aan te melden via marcel@dansend-hart.nl

De gangbare COVID-maatregelen zijn van kracht:

- * geen handen schudden, geen knuffel geven
- * hoesten/niesen in de binnenkant van de elleboog
- * 1,5 meter afstand houden

INDIEN op één van onderstaande vragen met JA wordt geantwoord, mag de danser niet naar de accommodatie komen:

1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?

2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner met koorts en/of benauwdheidsklachten?

3. Heb je het COVID-19 gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?

4. Heb je een huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner met het COVID-19 (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner terwijl hij/zij nog klachten had?

5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het COVID-19 is vastgesteld?

DANSERS komen in danskleding naar de accommodatie. >>>

<<< DANSERS nemen zelf, indien gewenst, een flesje water mee.

VASTE DANSPAREN ZIJN TOEGESTAAN

HEB JE NOG VRAGEN? Stel ze via marcel@dansend-hart.nl of 06-29295292

Meer informatie: www.dansend-hart.nl - 06-29295292. Dansend Hart wordt gefaciliteerd door **Marcel Zoontjens**

Vervolgdata: 12 sep, 26 sep, 10 okt, 24 okt, 7 nov, 21 nov, 5 dec, 19 dec en 31 dec.

Zondag 30 augustus - Aanvang: 13.30 uur tot 17.00 uur (deur gaat open om 13.15 u) - Entree: 35 euro p.p. (incl. thee en iets lekkers)

Nieuwe vorm ! Indiase muziekmeditatie met sitar, tanpura en mantra's



Bij deze wil ik je van harte uitnodigen voor een extra lange middagsessie. Ik zal dan twee verschillende raga's (afgestemd op de namiddag) ten uitvoer brengen op de Indiase sitar. Stilte en klanken gaan in elkaar op, komen uit elkander voort en helpen om je meditatie te verdiepen en de conditionering van onze waarneming te ontsluiten. Je hebt de keuze om de muziek liggend of zittend te volgen. De middag begint met een openingsmantra ondersteund door bourdon klanken van de tanpura. Ook de Gayatri mantra wordt voorgedragen en belicht. Deze universele mantra beïnvloedt het fysieke lichaam, zuivert het emotionele lichaam en brengt je bij je hartsgevoel. Het is een mantra voor vrede en wijsheid voor iedereen. Verder ontvangt elke deelnemer een mooie afbeelding die wordt gebruikt bij een observatie en visualisatie oefening. In de pauze is er thee en zorgen we voor iets lekkers. In verband met de situatie rondom corona is er plaats voor maximaal 10 deelnemers. Zo wordt de afstand onderling gewaarborgd. Verder zorgen we ervoor dat de ruimte goed geventileerd wordt. De mantra's worden voorgedragen en zullen resoneren met jouw lichaam & ziel. Zacht mee neurien mag, echter luid zingen in groepen wordt momenteel afgeraden. Als je belangstelling hebt reserveer dan tijdig. Alle praktische informatie kun je hier vinden. Ik hoop je te mogen begroeten op zondagmiddag 30 augustus.

Graag tot dan! Hartelijke groet, Jan van Beek - Sitar Music

Reserveren kan via: janvanbeek@sitar-music.nl

Plaatsing is definitief na betaling op rekening: NL72TRIO0198087292

Iedereen kan comfortabel zitten of liggen. Er zijn voldoende gratis parkeerplaatsen. Meer informatie: www.sitar-music.nl. Wees welkom!

SEPTEMBER 2020

Dinsdag 1 september - Groep 1: 19.30-20.30 = VOL!!!

Groep 2: 20.45-21.45 = VOL!!!

Nieuw ! Gratis proeflessen Pilates @ COPACABANA



Vanaf 1 september kun je wekelijks Pilateslessen volgen bij de Copacabana.

Ik maak jou soepeler en sterker met de meest originele vorm van Pilates op de mat. Ik geef niet alleen Pilates in de meest pure vorm, maar ook heb ik een achtergrond als Medical Fitness Instructor, gespecialiseerd in rugklachten. Daarom is mijn Pilatesvorm uiterst geschikt voor mensen die de rug extra aandacht willen geven. Pilates heeft al sinds het begin van de 20e eeuw bewezen zeer effectief te zijn in het verminderen van pijn en beperkingen. Pilates zal je mobiliteit, flexibiliteit en kracht herstellen.

Pilates heeft een breed scala aan positieve effecten, waaronder verbeteringen

in: *slaapkwaliteit, *aandacht, *concentratie,

*doorbloeding van de hersenen, *minder piekeren,

*aangenaam lichaamsgevoel,

*spierontspanning en *ademhaling.

Wil je je algehele conditie en welzijn verbeteren? Meld je dan aan voor een gratis proefles op 1 september via info@danapaat.nl voor:

Groep 1: 19.30-20.30 = VOL!!!

Groep 2: 20.45-21.45 = VOL!!!

Je kunt je echter nog opgeven voor de reservelijst.



VANAF WOENSDAG 2 september

**-aangepast programma-
bij goed weer in het park**

In harmonie en balans met Vijf elementen Chi Kung

WOENSDAGEN m.u.v. vakanties - 10.30-11.30 uur

door Conchita Barbé - Tai Chi School De Witte Lelie

Dat is het fijne van de Chi Kung: je kunt mediteren en bewegen tegelijkertijd. De bewegingen zijn vloeiend en langzaam zodat je ademhaling zich verdiept en je ervaart een totaal gevoel van ontspanning. Deze ontspanning zetten we tijdens de les samen in als een natuurlijk geneesmiddel, zodat lichaam en geest hun krachten bundelen om je potentieel aan zelfgenezende vermogens op te wekken. Daardoor activeer je binnenin jezelf je eigen natuurlijke apotheek en op dat moment kan iedere cel in je lichaam regenereren. Bij De Witte Lelie worden Chi Kung oefeningen afgestemd op het seizoen, vanuit de visie dat de mens een onlosmakelijk deel van de natuur om ons heen en in onszelf vormt. Na een Chi Kung les is je lichaam lekker warm en gevoelsmatig heb je een dieper besef van jezelf en jouw bijdrage aan het leven. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759 E conchita@dewittelielelie.info.

Vervolgdata, elke woensdag t/m 16 december.



In harmonie en balans met Tai Chi Chuan-korte yang

WOENSDAGEN m.u.v. vakanties - 20.15-21.15 uur

- door Conchita Barbé van Tai Chi School De Witte Lelie.

Tai Chi is een prachtige, oude bewegingsleer uit China om lichaam en geest beter op elkaar af te stemmen. Je kunt bij ons de korte Yang vorm van Meester Cheng Man Ching aanleren voor de westerse mens die door zijn hectische bestaan weinig tijd heeft om te trainen. In een serie van 48 Tai Chi bewegingen komt de totale algemene gezondheid aan bod: ademhaling, hartritme, spieren, gewrichten, pezen, organen, botten en innerlijke rust. Tai Chi biedt fysiek wat meer uitdaging dan Chi Kung en vraagt om het verlangen de serie 48 van bewegingen te doorleven en uiteindelijk te beheersen. Trainingsprincipes van de Tai Chi: algehele ontspanning, zo stevig staan als een berg, onderscheid tussen vol en leeg in je beweging, hoofd en ruggengraat recht houden, het bekken is de as van alle bewegingen, handen niet doelloos uitsteken, bewegen als een bamboestengel in de wind, goed geaard lopen, onderscheid tussen innerlijke energie (geestkracht) en uiterlijke spierkracht, altijd balans houden. Bouwstenen in de Tai Chi: timing om je gevoel te ontwikkelen, hardheid om je weerbaarheid te trainen, uithoudingsvermogen om wilskracht te versterken, lenigheid om flexibel en creatief te functioneren, kracht om je denken te ondersteunen, snelheid om alertheid te trainen, coördinatie om geestelijke helderheid te stimuleren, geestelijk en lichamelijk evenwicht. Bij De Witte Lelie geven we de Tai Chi niet als vechtsport, maar we verdiepen ons in de korte Yang vorm om je geestelijke en lichamelijke gezondheid te versterken. Na een Tai Chi les is je lichaam lekker warm en je geest is rustig. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759 E conchita@dewittelielelie.info.

Vervolgdata, elke woensdag t/m 16 december.



Biodanza met/door Agnes Woertman

elke donderdagochtend
v.a. 10 uur (tot half 12)
in Breda [Copacabana]

Donderdag[en] vanaf september:

3, 10, 17, 24 september, 1, 8, 15
en 29 oktober (22 = vakantie),
5, 12, 19 en 26 november,
3, 10 en 17 december
- inloop: v.a. 09.45 uur

Biodanza nodigt je uit te dansen, te leven, jezelf te zijn. Genieten is het credo in Biodanza. Plezier hebben in bewegen, in jezelf en in contact met anderen. Biodanza betekent letterlijk levens(bio) dans(danza); beweging geven aan het leven in jou, zoals jij je voelt in dit moment. Het is een combinatie van muziek, beweging en contact. Voel jij je uitgenodigd om een nieuw avontuur aan te gaan, om te dansen, om meer plezier en intensiteit aan je leven toe te voegen? Kom jij mee genieten van je eigen bewegingen (geen pasjes) op zeer gevarieerde muziek; van Beatles tot klassiek, van zwoele Afrikaanse ritmes tot gepassioneerde Zuid-Amerikaanse muziek. Van harte welkom!! Iedereen kan het; jong, oud, stram of soepel! Graag aanmelden bij Agnes Woertman Neus, info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl.

Vervolgdata zie hierboven, elke donderdagochtend m.u.v. vakanties.

Nu ! ELKE MAAND YOGADANZA met wisselend thema



In 2020: - Data: vrijdag 4 sept,
2 okt, 23 okt, 13 nov & 4 dec.

Inloop vanaf 19:45 uur,
we starten om 20:00 uur.
Losse entree € 17,50 bij strippen-
kaart van 4 x 15 euro per keer



Na afloop is er thee en iets lekkers.

Lieve (yoga)danser

In deze tijd is het de hoogste tijd om je energieniveau te verhogen en je immuunsysteem te ondersteunen. Middels deze avond vol beweging, dans en meditatieve bewustwording, geef je jezelf een sprankelend begin van je weekend! De C maatregelen hoef ik niet uit te leggen, het is aan jou om aan te geven hoeveel ruimte je nodig hebt en ik zorg ervoor dat die gerespecteerd wordt. Zo vertrouw ik er ook op dat je zonder klachten zal verschijnen. Max 24 deelnemers. Aanmelden verplicht.

Ook zo toe aan ontspanning en verbinding? Ervaring met biodanza en/of tantra is een pré. Welkom! Deze dansavonden worden geleid door Sacha.

Sacha heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van lichaamsbeweging, (shape, steps, yoga, pilates). Met YogaDanza heb ik mijn manier gevonden, om zowel m'n passie voor dans als het verbinden met anderen een mooie vorm te geven. Als docent (Aerobics, bodyshape, steps, yoga, pilates) kan ik met YogaDanza mijn ervaring in lichaamswerk met mindfulness combineren. De bewegingsvorm is vrij en zonder pasjes of choreografie.

Opgave/reserveren via facebook event of www.sibart.nl.

...~•~☆°_/_°☆~•~...

LET OP !!! ZATERdag 5 september tussen 10.00 en 17.00 uur

MASSAGEDAG in de Copa ! [o.a. tantra, thaise of lomi lomi]

Met inachtneming, instructies volgen bij reservering !

Na een lange tijd (coronacrisis en zomerstop) zijn we op zaterdag 5 september weer aanwezig bij de Copacabana! WELKOM voor een massage!

Copacabana nodigt je uit voor een dag waarbij je kennis kunt maken met verschillende massages. Je kunt kiezen uit diverse massages van 30, 60 of 90 minuten. **Kennismakingsprijs € 17,50 per 30 minuten/€ 35,- per uur.** Dit tarief geldt bij alle masseurs voor een [of meer met kleine bijbetaling] sessie of massage. We werken via een dagindeling, boekingen worden gemaakt en gepland in volgorde van binnenkomst. **Info/opgave: op de fb pagina MASSAGEDAGEN BREDA vindt u alle contact gegevens.**

Het is de bedoeling om van tevoren te reserveren. Bij verhindering minstens 24 uur van te voren afmelden bij de desbetreffende masseur of therapeut. Op de dag zelf kun je bellen naar de Copacabana [Lilian Joosen]: 06 28458673 om te informeren naar overgebleven of vrijgekomen plaatsen. **Kijk op fb naar MASSAGEDAGEN BREDA voor aanwezige masseurs/therapeuten!**

Welkom op VRIJDAG-, ZATER- en/of ZONDAGEN, genoeg keuze voor U !

Volgende Massagedagen 2020: Vrijdagen: 10 april, 2 oktober

Zaterdag: 7 maart, 5 september Zondagen: 2 februari, 3 mei, 1 november.



Aangepaste editie, vooraf aanmelden !

2getherinDance

Zaterdag 5 september

Inloop vanaf 19:30 uur, we starten om 20:00 uur tot ± 23.00 uur. Entree is € 15,-.

In deze onstuimige tijd kan het zo maar zijn dat je op zoek bent naar verbinding. Verbinding met jezelf. Verbinding met de ander en jezelf. Verbinding met de stilte en liefde in JeZelf.

Het wordt deze keer een meer naar binnen gerichte avond, meer meditatief en omarmend. Maar we zoeken wel de verbinding vanuit onszelf in een energetische stroom naar de ander (met mooie muziek en lekkere bewegingen)..

Warm yourself in music and dance...

feel the vibrations and make your body move inside and out.

Wim en Yvette nemen je mee in dans, muziek, lachen, spelen, meditatie & stilte.

Open yourself in music and dance.

Feel the vibrations en make your body move inside and out.

Feel yourself in the energy of love that you are ♥

In the dance we open our male and female energy and let this energy flow through our body !! Do not be afraid of this energy, because it opens your love and creativity that already flows into you. It makes you laugh and play. Open Yourself, Embrace life! You are worth it!!

Op deze dansavond maak je contact met de ander vanuit het contact met Jouw-Zelf. Echt contact waarin je bij Jezelf mag blijven en binnen deze grenzen anderen mag en kan ontmoeten.

Zodat je je verbindt van hart tot hart met de ander en energie van liefde en verbinding in beweging zet.

Klank maakt de verbinding met je lichaam, hart en ziel.

Leven vanuit het hart is verbinding voelen met jouw hele wezen....jouw "Zijn".

Muziek, klank en beweging in combinatie met meditatie is het perfecte middel om het hart te openen en lichaams-energie in beweging te zetten. Het ritme van de muziek en jouw aanwezigheid in de ruimte brengen

>>>

<<< tijdens het dansen en bewegen harmonie tussen lichaam, geest en ziel.
Wim en Yvette kijken uit naar de ontmoeting met jou in de dans ♥
en bedanken Lilian voor haar mooie plek waar we deze dans met jullie kunnen
be-leven. ♥ **Aanmelden:** <https://forms.gle/CNwusmve5At63REy7>
♥ Wim en Yvette kijken uit naar de ontmoeting met jou in de dans ♥
Zie voor meer info/opgave: [facebook.com/events Copa of 2getherinDance](https://facebook.com/events/Copa%20of%20getherinDance).
Vervolgdata: za 3 okt, za 31 okt, za 28 nov & vr 18 dec.

Zondag 6 september - 13.00-21.00 uur

Nieuw ! Tantric De-Armouring Training *** Free your life energy ***

Body De-Armouring, Kundalini, Full Body Energetic Orgastic Massage, Healing,
Relaxation, Bliss, Life energy, Sjamanic, Tantric, Tantra Krya Breath, Activating
the Shushumna and chakra's.. * - Full Moon Release - *



WIL JIJ..,

* Levenslang vastgehouden blokkades oplossen in jezelf op een veilige manier?

* Je Stromend, Levend en Vrij voelen? * In één dag een sprong maken daarin?

FULL MOON RELEASE De tijd rond de volle maan is prachtig om oude ballast,
afgewerkte emoties en trauma los te laten. Veertien keer achter elkaar
volgeboekt met wachtlijst... Op veler verzoek voor de 19e x opnieuw deze
prachtige één-daags training. Nu voor de 4e x in Breda! *

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Om te verzachten en te landen in jezelf beginnen we met lichaams ontspanning
en Sankalpa. Sankalpa is Sanskriet en betekent Jou Intentie. Wat wil je voor
jezelf neerzetten? Dan flowen we door naar ontspannen stretchen, ademen,
bewegen om in je lijf te komen en alles wat niet bij je hoort los te laten.

Vervolgens leren en ondergaan we: - Een Energetic Sequence om je Sushumna
te openen, het kanaal waardoor de Kundalini opstijgt. - Body De-Armouring

- Tantra Krya Breathwork - Kundalini Healing Massage (Full Body Energetic
Orgastic Massage). **Body De-Armouring** is een drukpuntmassage van Tantrisch-

Sjamanistische oorsprong die lang vastgehouden blokkades op fysiek,
energetisch en emotioneel nivo laten oplossen. We De-Armouren de hele
voorkant van 't lichaam. Je leert waar en hoe hard je moet drukken op De-

Armouring- en Triggerpoints. Je leert hoe je je vitale of seksuele Levensenergie
kunt laten stromen. Hierdoor herstelt de verbinding tussen je hoofd, hart en

bekken en laad je oude patronen los. **De combinatie** van ademwerk, beweging,

Body De-Armouring en Kundalini Healing of Full Body Energetic Orgasm
Massage (FBOM) is erg doeltreffend en opent je voor je eigen oneindig

potentieel. (Bliss Body). Je werkt niet alleen met de ontwikkeling van je
bewustzijn maar maakt ook contact met de kracht van je vitale levensenergie

(Kundalini). Kundalini is pure levensenergie en bevrijdt je op alle nivo's van
blokkades. Soms komt er oude pijn los, maar je kunt ook een divine ervaring, of

een full-body orgasm krijgen. Dit alles vindt plaats in een veilige en liefdevolle

bedding waarin jij helemaal jezelf kunt zijn met alles wat je bij je draagt.

Kleding kan aanblijven * **Wat is De-Armouring?** Bekijk deze video

<https://www.youtube.com/watch?v=svWpJgFDUCI>. **Wat is Kundalini Healing of**

FBOM? Bekijk deze video <https://www.youtube.com/watch?v=6z3X2-pnzdY>.

Weet je welkom...! Gabriëlle ♥

Vrijdag 11 september

Tijdstip: 09.30-11.30 uur

Zaal is open

v.a. 09.15 uur

5Ritmes® 'WAVE

5Ritmes® (vloeiend, staccato,
chaos, lyrisch en verstild) dansen
is het bewegen vanuit je energie,
volgen van je stroom, muziek en
ontmoetingen op de dansvloer je
laten inspireren. Je dans opbouwen
vanuit je adem, voeten, heupen,



ruggegraat, handen... Ingetogen, extatisch, wild of speels dansen, het kan
allemaal en iedereen is welkom met alles. Pauline van Hezik is gecertificeerd

5Ritmes® docente en biedt manieren om 5Ritmes te dansen aan. Tijdens
lessen op vrijdagochtenden: Pauline begeleidt het dansen van de wave met

een thema en inspiratie voor je fysieke beweging. We dansen de **WAVE** van
vloeiende, staccato, chaotische, lyrische en verstilde energie. **Neem mee:**

Flesje water, kleding in laagjes, evt. indoor dansschoenen. **Kosten:** € 16,= losse

les, € 70,= voor 5 ritten, € 130 voor alle lessen (10x) (half jaar geldig). *Thee na*

afloop ! Meer info Pauline van Hezik | www.5ritmes.com | 06-11864783 |

Facebook: 5Ritmes – Pauline van Hezik. **Vervolgdata:** 11 - 18 sept (evt 25 sept),

9-23-30 okt, 6-13-20-27 nov, 4, (evt 11 dec) - 18 dec.

stadsgalerijbreda

EXPOSITIE AGENDA **STADSGALERIJ BREDA:**

stadsgalerijbreda

Zie fb account voor actueel expo & evenementen aanbod

De StadsGalerij ligt aan de Oude Vest [nr 34] naast Holland Casino
aan de rand van het Chassépark, in het hart van de stad

fb: COPACABANA, salon voor de levenskunsten

Overakkerstraat 190 - 4834 XP Breda - fb Lilian Joosen 06-28458673

copacabana@ziggo.nl - www.ssdempo.nl - fb: StadsGalerij Breda