



Op locatie in Noord Frankrijk

Letterlijk afstand nemen en van omgeving veranderen, nodigt uit om nieuwe mogelijkheden aan te boren. Tijd en ruimte, weg van de bekende dagelijkse dingen, helpt grenzen te verleggen en tot verdieping te komen. Bovendien vormt Atelier Blanchefosse een heerlijke korte 'break'.

Inge Oosterveld

De training wordt verzorgd door Inge Oosterveld. Zij heeft meer dan 20 jaar ervaring in het begeleiden van mensen als danstherapeut binnen de GGZ en als dansdocent en bewegingsdeskundige binnen het hoger beroepsonderwijs.

Geboeid door alle creatieve uitingsvormen volgt Inge ook andere trajecten en weet als succesvolle choreografe, theater- en korte filmmaakster processen, projecten en producties naar een verrassend niveau te tillen. Ook deze ervaring zet Inge in voor Future Focus.

Momenteel heeft zij een eigen praktijk voor danstherapie/coaching in Schiedam. Samen met haar partner, beeldend kunstenaar, Don Satijn runt Inge 'Atelier Blanchefosse' in Noord-Frankrijk, een onderneming die zich richt op Art + Development-activiteiten in een klimaat van inspiratie en savoir vivre. De trainingen die Inge geeft op het gebied van persoonlijke ontwikkeling zijn daar ook voorbeelden van.

Vierdaagse training Future Focus in Noord – Frankrijk

Lukt het je om helder te krijgen hoe je je toekomst wilt invullen? Je hebt een hele ontwikkeling doorlopen en gemerkt dat je idee over je eigen toekomst is veranderd. Je bent je bewust dat je mogelijkheden hebt maar het kost moeite om deze gericht in te zetten. Burn-out verschijnselen kunnen het signaal zijn dat je het anders wilt aanpakken.

Een periode van concentratie voor jezelf, om je blik op de toekomst scherp te stellen, geeft ondersteuning. Future Focus biedt die mogelijkheid.

Door heel concreet aan de slag te gaan met beweging/dans en beeldende middelen wordt dit proces op gang gebracht. Het nadenken over je toekomst maakt plaats voor letterlijk het stappen zetten in de richting van je toekomst.

De dagen zijn ritmisch opgebouwd waarbij er een afwisseling is tussen actief fysiek bezig zijn en momenten van verstillend en rust om de opgedane ervaring te laten bezinken.

Voor wie

- Je hebt een veranderingsproces doorlopen
- Je staat op een kruispunt en wilt koers bepalen
- Je hebt burn-out verschijnselen (gehad) en wilt het anders aanpakken
- Je vindt dat je levensstijl en –invulling niet meer passen bij je ontwikkeling
- Je wilt je van jouw mogelijkheden bewust worden en deze tot uitdrukking brengen
- Je wilt niet terugvallen in oude patronen maar je ontwikkeling doorzetten

Inhoud

Meer focus door te dansen of je uit te drukken in beeldend materiaal? Dat is niet alleen een mooi idee maar een beproefde methode. Door concreet vormgeven maak je letterlijk een voorstelling van je toekomst. De Future Focus-training geeft je inzicht waar je bent, waar je naar toe wilt en vooral wat nodig is om daar te komen.

Inhoud van Future Focus:

- Fysieke en creatieve danstraining waarin je het contact met jezelf en je mogelijkheden versterkt
- Meditaties om de ruis van gedachten weg te nemen en je blik te verhelderen
- Activeren van je voorstellingsvermogen
- Verscherpen van je waarnemingsvermogen en je focus vergroten
- Toewerken naar een concreet product waarin je blik op de toekomst tot uitdrukking komt

Ervaring met creatieve middelen of dans is niet noodzakelijk.

Effect

Je raakt geconcentreerd en scherp. Je verwerft inzicht in hoe je je toekomst vorm wilt geven. Je onderzoekt en test je toekomstbeeld. Je hebt zicht op je potentieel en hoe je dat kunt inzetten. Je bent gemotiveerd om je doel te bereiken. Je hebt gereedschap om jouw toekomstpad te vervolgen.



Atelier Blanchefosse | art+development
Route Bonnefontaine
08290 Blanchefosse et Bay, France
0033 (0)324 573 656

www.atelierblanchefosse.eu

ATELIER
BLANCHEFOSSE
ART + DEVELOPMENT



Future!Focus

Geef je toekomst handen en voeten

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. 4 uur rijden vanaf Utrecht

Periode Aankomst 14.00 uur / vertrek 14.00 uur
Training 1: Zaterdag 18 tm woensdag 22 juni
Training 2: Woensdag 27 tm zondag 31 juli

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 2636524 t.n.v. I.Oosterveld, Rotterdam o.v.v. 'Future Focus' 1 of 2. Tevens per email met vermelding van je naam volledige adres en telefoonnummer aan: inge.oosterveld@chello.nl. Na aanmelding volgen uitgebreide informatie en een routebeschrijving.
Voor meer informatie kun je ook eerst per e-mail contact opnemen met Inge Oosterveld.

Aanmelding tot 4 weken voor aanvang.
Er is plaats voor 8 deelnemers

> Data

training 1
za. 18 tm wo. 22 juni
training 2
wo. 27 tm zo. 31 juli

> Training

4 daagse training
Noord Frankrijk

> Trainer

Inge Oosterveld
20 jaar ervaring in het begeleiden van mensen

> Voor

Mensen op een kruispunt in hun leven die op een creatieve manier willen scherpstellen op hun toekomst.

Mensen die het anders willen aanpakken na een burn-out.