



# Dans-en drumdag

## De ontembare vrouw in jou!

*Jij*

*Open jezelf*

*Laat aanpassing los*

*Vier je vurige kracht*

*Ontembaar!*

### *Waar?*

In het Graalhuis, Nieuwegracht 51,  
in het centrum van Utrecht.

### *Wanneer?*

Zaterdag 1 juli, van 11.00 – 17.00 uur.  
Onthaal vanaf 10.30 uur.

### *Kosten*

€ 55,- (inclusief gebruik drums, lunch  
en koffie en thee).

### *Aanmelden*

Vóór 26 juni, via [hilde@masoka.nl](mailto:hilde@masoka.nl) of  
[degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.nl).

### *Groep*

Min. 7 en max. 11 personen.

### *Docentes*

**Irmgard Cottaar** is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in ritme te komen met de natuur en hun eigen natuur.

**Hilde Debacker** is spiritueel filosofe, compassietrainer en sacrale dansdocente. Sacrale dans is voor haar de vorm bij uitstek om de vrouwelijke spirituele kracht tot leven te weken.

Ken je haar nog, de ontembare vrouw in jou? Die wilde oerkracht in jezelf, dat deel dat niet gekooid kan worden? Of is ze inmiddels ondergesneeuwd, bedolven onder maatschappelijke conventies en beelden van hoe je denkt dat je moet zijn?

Deze **dans- en drumdag** is voor alle vrouwen die ernaar verlangen het archetype van de ontembare vrouw (opnieuw) tot leven te wekken in zichzelf.

Doorheen dansen die onze vurige kracht wekken en doorheen het bespelen van de framedrum, gaan we op zoek naar haar oorspronkelijke, wilde ritme.

Dansend en drummend, verbonden in de cirkel, brengen we haar weer tot leven.

Dans- of drumervaring zijn niet nodig. Het gaat om de beleving. Er is voor iedere vrouw een drum aanwezig. Wie zelf een drum heeft, is uitgenodigd die mee te brengen.

*Van harte welkom in deze  
vrouwencirkel!*