



Hou je ervan om diepgaander te verbinden met jezelf en anderen via **zang en muziek**? Heb je reeds ervaren dat zingen een helend effect heeft op je lichaam en geest? Of ben je nieuwsgierig om deze vorm van **zelfverbinding** beter te leren kennen?

Tijdens de sessies 'Zang op zolder' creëren we een warme, rustgevende sfeer om van daaruit samen te zingen op een laagdrempelige manier. Het beleven en genieten van de verbindende kracht van zang staat hierbij centraal. We zingen eenvoudige liederen en mantra's in verschillende talen. Het zingen van mantra's biedt ons een hier-en-nu ervaring die gemakkelijker een diepere verbinding met onze essentie toelaat. Het is **een vorm van meditatie** die actief begeleid wordt **door de resonantie van onze eigen stem en die van de anderen**. Het kan helpen om meer rust in je gedachten te krijgen en meer ontspanning te ervaren.

*Je hoeft helemaal geen zangtalent te hebben om te kunnen deelnemen.  
Iedereen die graag zingt of nieuwsgierig is, is van harte welkom - hoe je ook klinkt.*

### Programma

- 19u-20u Samen liedjes en mantra's zingen in verschillende talen onder begeleiding van muziektherapeute [Marieke Tinel](#). Af en toe wisselen we dit af met een stiltemoment en ademhalingsoefening (meditatiebegeleider [Karen D'Hondt](#)).
- 20u-20u30 Gezellig napraten bij een tasje thee 🍵

## Praktisch

- ✓ **Data:** 16/04, 21/05 en 25/06/2024 - van 19u tot 20u30
- ✓ **Locatie:** Roter 27 te Zottegem (voldoende parking)
- ✓ **Prijs:** 18 euro/sessie of 50 euro/reeks, incl. liedjesteksten, Spotify muzieklijst en thee. Bedankt om het vooraf over te schrijven op BE75 0634 3005 1151 (Narrante).
- ✓ **Inschrijven bij Marieke:** [info@narrante.be](mailto:info@narrante.be) – 0474 82 27 60