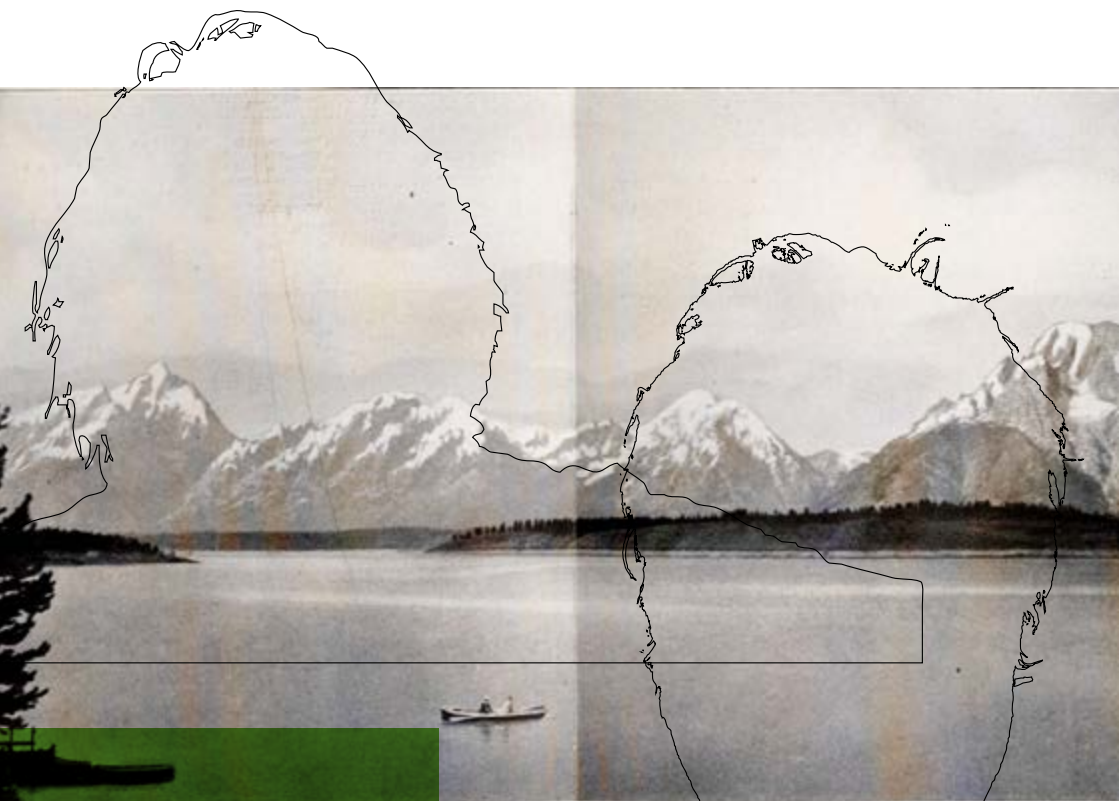


# Verstil- en vertraagdagen

Een zacht avontuur



ontrollen  
ontmoeten  
onthaasten  
ontzien  
ontruisen  
ontduiken  
ontluiken

2024

# Verstil- en vertraagdagen


**H**oe zou het zijn om een hele dag de kloktijd los te laten en in het moment, de handeling, de geur, de smaak, het gesprek, het gevoel en de buitenlucht te mogen opgaan?

Alle lijstjes met wat je nog moet - en zou willen - even te parkeren en te verzachten, te verstillen en te vertragen.

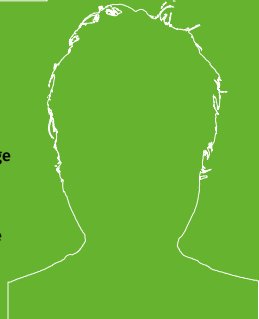
Totdat de stemmen verstomd zijn en je je oorspronkelijke kleur weer herkent...

Annita van Betuw & Sandra Schouten creëren een tijdelijke oase waarin je niets hoeft en tegelijkertijd een schat aan trage uitnodigingen en ervaringen ontvangt om je hier aan over te geven. We oefenen in de kunst van het loslaten om zo gemoedrust terug te brengen in je volle hoofd.

Aanvullend bieden zij de mogelijkheid om na afloop van deze dag een wekelijkse opdracht te ontvangen om in het proces te blijven. De dagen zijn los van elkaar te volgen.



**Annita van Betuw is grafisch ontwerper en verbeeldend kunstenaar. Zij werkt graag met restmaterialen in haar verbeeldingen en boekprojecten. Haar missie is om mensen te verbinden met zichzelf, met elkaar en met de natuur.**



**Sandra Schouten ontwikkelt zintuiglijke & theatrale interventies om zo mensen anders naar zichzelf en hun omgeving te laten kijken, ze in beweging te brengen & onderlinge verbindingen tot stand te brengen. Ze werkt graag in organisaties, op manifestaties en conferenties, in de zorg en in het onderwijs.**

## Praktisch

- Je hebt de mogelijkheid om aan het begin van de dag je telefoon in te leveren.
- Wij zorgen deze dag voor je: je hoeft niets mee te nemen, voor te bereiden of te bedenken. Alles wat je nodig hebt is aanwezig. Het is exclusieve tijd voor jezelf.
- We laveren deze dag tussen spelen, ervaren, maken en ruimte creëren. Jouw inbreng is altijd goed genoeg, het gaat om de beweging die we met elkaar maken. En waar we op een zachte manier naar kijken. Omdat de wereld al zo razend is...
- Minimaal 5 deelnemers, max. 8 deelnemers.

## Kosten

- Voor een losse seizoensdag € 272 (€ 224,80 excl. btw)
- Voor alle seizoensdagen € 922 (€ 762,00 excl. btw)
- Voor een serie van 7 wekelijkse opdrachten na afloop van je seizoensdag € 95 (€ 78,50 excl. btw)
- Inbegrepen zijn alle materialen, koffie, thee, een vegetarische lunch en andere lekkerheden.

Als de prijs voor jou een belemmering is om aan te sluiten laat ons dit dan weten dan kijken we samen wat we kunnen doen.

## Waar

Afwisselend in het atelier van Sandra in Alkmaar en in het atelier van Annita in Wageningen.

## Wanneer

1 april (=2e paasdag, Alkmaar), 23 juni (Wageningen), 22 september (Alkmaar), 1 december (Wageningen) van 10.30 tot 17.30 uur

Durf jij je over te geven aan dit zachte avontuur?

Neem dan contact met ons op:

**Sandra:** [info@hethuisvanproeven.nl](mailto:info@hethuisvanproeven.nl)

**Annita:** [info@vanbetuwgrafischontwerp.nl](mailto:info@vanbetuwgrafischontwerp.nl)

*Opgave kan tot uiterlijk 5 dagen van te voren.*