



## **Fotowandelingen door Lotte Vrij** ***Creatief en Mindful.***

Om creatief te zijn, is het belangrijk open te staan voor je omgeving.

Daarom wandelen we in een rustig tempo, op plekken waar je zelf niet zo vlug komt.

Niet direct foto's maken, maar je eerst verwonderen. Je gewaar worden van je omgeving en ook van jezelf. Je krijgt aanwijzingen om je te ontspannen, je aandacht te richten en je te verwonderen over de pracht van de natuur in het Leenderbos. En dit alles gebeurt in stilte. Heel bijzonder hoe er verbondenheid in de groep ontstaat, ook al wordt er niet gepraat.

De natuur speelt een grote rol, het helpt sowieso om rustig te worden en kan ook als metafoor dienen. Je verbindt je meer met je omgeving.

Na dit ZIJN in de natuur, gaan we DOEN en krijg je een opdracht om te fotograferen.

De opdracht kan een serieus tintje hebben, maar kan ook speels zijn. De opdracht zet je aan tot het nemen van een ander soort foto's. Ze zijn gericht op registreren of jouw vertaling van die registratie. Technieken komen niet aan de orde. Wel je denken, je zintuigen en de miljoenen prikkels die bij je binnenkomen en waar jij keuzes uit gaat maken.

Voor het uitvoeren van de opdracht krijg je ongeveer een half uur de tijd. Het gaat vooral om het genieten van het proces en dat je uiting geeft aan wat je voelt en waarneemt. Bij dat proces vraag je je af, wat is de essentie voor mij, hoe kan ik dat vastleggen.

Tijdens een koffiepauze wisselen we kort onze ervaringen uit. Je deelt, als je dit wilt, je inzichten.

Na de pauze krijg je nog een opdracht met een korte uitwisseling.

Tot slot sluiten we af met een stille reflectie.

Na de wandeling delen we de foto's op een besloten facebook pagina.

Hoe vaker je op deze manier fotografeert, hoe meer er een samenwerking ontstaat tussen binnen en buitenwereld. Een bijzondere ervaring, deze wandelingen, durf je het aan?

Je geeft je op voor vijf wandelingen de kosten zijn €75,- p.p.

*De data zijn op dinsdagen:*

26-6 21-8 4-9 18-9 2-10 23-10 ( inhaal datum)

Locatie: Leenderbos

Deelnemers: 6-8 personen

Duur: 10:00-13:00

Prijs: €75 pp

*Lotte Vrij*

lottevrij.coaching@gmail.com

