

# Dansen als medicijn

Even op de pauzeknop drukken, een moment om gewoon te zijn en niet steeds te hoeven doen, uit het hoofd en in het lichaam, om zo terug in verbinding te komen met jezelf. Klinkt als een droom? Met de Elaisa Retreat by Donna maak je die waar.

Tekst – Tine Stoop

## Zien, voelen en beleven

zijn drie krachtige woorden die de Elaisa Retreat by Donna omschrijven. De driedaagse staat volledig in het teken van persoonlijke groei en verbinding en is een aanrader voor elke vrouw die op een unieke manier zichzelf wil herontdekken. Uniek is niet gelogen want de Elaisa Retreat by Donna is de enige plek waar wellness, beweging en therapie naadloos samensmelten.

Bezielster van dit bijzondere concept is de even bijzondere Valentina Nigro: oprichtster van Donna, familiemens, gepassioneerde choreografe, bezige bij en bovenal vrouw. Met Donna creëerde Valentina een community waar ieder die zich vrouw voelt de ruimte krijgt om te zijn, te groeien en te verbinden én waar beweging centraal staat. Beweging en dans zijn immers een rode draad door Valentina's leven. Thuis werd er gedanst bij gelukkige, maar evengoed bij moeilijke momenten. Valentina vond kracht in beweging en het maakte haar tot de persoon die ze vandaag is. Later, als choreografe en dansdocent, ondervond Valentina ook de therapeutische, helende en verbindende kracht van dans. Ze zag heel wat dansers groeien en de beste versie van zichzelf worden. Valentina maakte het tot haar missie om meer mensen in beweging te krijgen: "Dans kan zoveel teweegbrengen. Het is goed voor lichaam én geest. Mijn doel is om zoveel mogelijk mensen aan het dansen te krijgen. En iedereen kan bewegen. Ook mensen zonder dansachtergrond!"

*"DANS KAN ZOVEEL TEWEEGBRENGEN. HET IS GOED VOOR LICHAAM EN GEEST. MIJN DOEL IS OM ZOVEEL MOGELIJK MENSEN AAN HET DANSEN TE KRIJGEN. EN IEDEREEN KAN BEWEGEN. OOK MENSEN ZONDER DANSACHTERGROND!"*



## 10 vrouwen

Op een weekend in januari vond de eerste Elaisa Retreat by Donna plaats. Tien vrouwen die op het eerste zicht niet veel met elkaar gemeen hebben, kwamen samen in de Elaisa Energetic Wellness in het midden van de prachtige natuur van het Nationaal Park Hoge Kempen. Elk van hen had haar eigen beweegredenen om deel te nemen aan de retreat. Zo vertelt Isabel Siongers (41): “Ik ga al een tijd naar een psycholoog maar het lijkt of haar woorden niet bij me binnendringen. Ik voel een blokkade waar ik niet door geraak. Tijdens de retreat kreeg ik de kans om een heel weekend stil te staan bij mezelf. Precies wat ik nodig had”. Elisa Guarraci (30) voelde dan weer een nood om los te kunnen laten: “Sinds ik mama werd ben ik erg streng voor mezelf. Door die enorme verantwoordelijkheid vind ik het moeilijk om mezelf toe te staan plezier te maken. Ik was vergeten hoe graag ik in beweging ben. Toen ik over de retreat hoorde, heb ik mijn buikgevoel gevolgd en me meteen ingeschreven.” En Linne Dierckx (25) was op zoek naar “orde en rust in de chaos van het leven op dat moment”. “Ik wou terugkeren naar mezelf en was ervan overtuigd dat de retreat mij daarbij zou helpen”, aldus Linne.

## Leeftijdsverschil

Verbinden met jezelf en met anderen is een belangrijk onderdeel van de retreat. Maar is dat laatste wel zo eenvoudig als er veel leeftijdsverschil in de groep is? Met deelnemers tussen de 25 en 53 jaar oud, lijken raakvlakken immers ver te zoeken. Echter, niets is minder waar: “ik vond het heel bijzonder dat ik me op zo’n korte tijd zo veilig kon voelen en me zonder angst kon openstellen. Dit desondanks ik de andere vrouwen niet kende”, vertelt Lorianalegrezza (38). Als jongste van de groep, leerde Linne op haar beurt veel van de andere vrouwen: “het feit dat we allemaal vrouwen van verschillende leeftijden waren, vond ik een enorme meerwaarde. Door de verhalen van de oudere dames te horen, kwam ik tot het besef dat we in ons leven nooit op een punt komen waarop alles geweldig is, maar dat we blijven evolueren in ons zijn”. Ook Karen Van Dyck (53) voelde zich helemaal goed in de groep: “iedereen hoorde erbij en ik kon volledig mezelf zijn”.



## Dansen als medicijn

Het weekend bestond onder andere uit yogasessies, workshops rond persoonlijke ontwikkeling, een klankceremonie en zelfs een Temazcal (een Mexicaanse reinigende ceremonie in een zweethut). Tussendoor konden de deelnemers vrij gebruik maken van de wellness om volledig tot rust te komen en te bezinnen. Maar een van de meest memorabele momenten van het weekend was misschien wel de Donna Movement workshop. "Wat Valentina met dans kan teweegbrengen, is fantastisch. Therapie geïntegreerd in beweging was echt een openbaring voor mij", vertelt Karen. "Het gevoel van samenhang en verbinding met de andere dames was heel bijzonder. Het dansen hielp me met loslaten. Ook kwamen er oude herinneringen naar boven. Ik heb mezelf herontdekt", gaat Annelies Peeters (43) verder. "Er zijn weinig plekken waar je op die manier je vrouw-zijn kan vieren en tegelijkertijd aan jezelf kan werken", vult Linne aan. "Er is niemand die zo deuren kan openzetten als Valentina. Alle blokkades verdwijnen gewoon".

## Elk een eigen reis

De retreat werd afgesloten met een meditatie en een nabespreking. Dat laatste maakte duidelijk dat elke vrouw de voorbije drie dagen haar eigen reis aflegde en dat ieder iets anders mee naar huis neemt. "Dankzij de retreat ervaar ik meer rust in mijn dagelijkse leven", vertelt Isabel. "Hierdoor herontdekte ik mijn creativiteit en ben ik weer beginnen schrijven". Ook Elisa herontdekte haar creativiteit: "door een weekend stil te staan heb ik paradoxaal genoeg nu meer daadkracht. Door tijd te nemen om gewoon te zijn ben ik nu weer meer gaan doen. Ik voel meer en ben meer creatief bezig". Karen leerde dan weer dat ze zelf meer plaats mag innemen: "tijdens de yogasessie kwam er een verdriet naar boven. Ik besepte dat ik mezelf verwaarloos. Ik besloot om er vanaf nu iets aan te doen. Ik mag er zijn als vrouw". Loriane leerde tot slot meer van zichzelf te houden: "ik besepte dat ik dat nog niet voor de volle 100% deed. Ook kreeg ik meer zelfvertrouwen".

Om het met Loriane's woorden samen te vatten: "de retreat was fantastisch, magisch én helend!"

Wil jij de magie van de Elaisa Retreat by Donna zelf ervaren?

Schrijf je nu in voor het weekend van 20, 21 en 22 mei.

Meer info via [www.iamdonna.be](http://www.iamdonna.be) of [www.elaisawellness.com](http://www.elaisawellness.com)

