Kleintje Festival

19 & 20 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Programma 19 en 20 juni

Beste dorpsgenoten, voor u ligt het programma voor Kleintje Festival. Een weekend vol activiteiten. We hebben een gevarieerd programma weten samen te stellen.

Na de laatste intensieve Corona periode en het vele thuis zitten is iedereen wel toe aan een gezellige sportieve middag.

Daarom worden er in het kader van Mini Festival De Groeve op zaterdag 19 juni van 13.00 tot 17.00 uur diverse sportieve activiteiten aangeboden.

Kinderactiviteiten Zaterdag 19 juni

Voor de kinderen tot 12 jaar (maar daarboven natuurlijk niet uitgesloten) is er op zaterdag-middag een tal van leuke activiteiten.

Een klein tipje van de sluier....

Zo komt er een groot springkussen, is er een zeskamp waarbij de kids zowel samen als te-gen elkaar kunnen spelen.

De kids kunnen samen met hun ouders, of alleen, een speurtocht lopen. Deze gaat door een klein deel van het dorp.

Ook voor de innerlijke kids wordt gezorgd en kunnen ze onder begeleiding een broodje bakken.

Verder worden hun creatieve vaardigheden getraind.

Dus kom vooral met jullie kids op zaterdag 19 juni naar Klein Kruierij!

Kleintje Festival

19 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Activiteiten Zaterdag 19 juni

Op zaterdag 19 juni zijn er op diverse locaties in en rond ons dorp activitieten.

- Kanoën
- Yoga
- Klootschieten
- Handboog schieten
- Sjoelen
- Rondje steppen
- Fietstocht
- Jeu de boules
- Bewegingstoestellen onder begeleiding
- Kubbs
- Letter- en tennisballenspel

Kanoën

Een uur peddelen richting en over het Zuidlaardermeer, te starten in het water naast de Chinees.

Yoga

Even helemaal tot rust komen bij de Yoga door Evy. Evy zal 3 verschillende soorten yoga geven:

1. Stoelyoga
2. Yoga Flow
3. Yin Yoga

Op de laatste twee pagina’s zullen deze drie vormen van Yoga door Evy worden toegelicht.

Kleintje Festival

19 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Handboog schieten

Het handboog schieten wordt verzorgd door de gepassioneerde handboogschutters van Handboogvereniging De Vrijheid uit Zuidlaren.

Rondje steppen

Er is een mooie route uitgezet om te verkennen met de step. Zoek je innerlijke sportiviteit en trek er met de step op uit. Je bent ongeveer een uur onderweg met uitloop naar 1,5 uur.

Fietstocht

Neem je fiets mee en volg ons mooie rondje linksom. Let op de route is ongeveer 32 kilometer. Duur van de tocht is ongeveer twee uur.

Spelhoekje (Kubbs en Letter/tennisballen spellen)

Om de sportieve, creatieve en competitieve geest te stimuleren is er een spelhoekje. Hier kan het spel Kubbs gespeeld worden en er is een driekamp met een letterpakkenspel (bekend van tv), creatief met letters en tennisballen (kan in twee teams tegen elkaar gespeeld worden of met 1 team waarbij je meer als individuele deelnemer keuzes moet maken maar het spel wel samen tot een goed einde moet brengen) en tennisballenbowling.

Opgeven deelname (voor 12 juni a.s.)

Ook zo enthousiast over al die leuke activiteiten, schrijf je dan snel in voor een (aantal) leuke activiteit(en) die je wilt volgen. Zie hiervoor ook het blokkenschema waarin terug te vinden is op welke tijdstippen welke activiteit start. Schrijf je voor 12 juni a.s. in via het e-mailadres **festivaldegroeve2020@hotmail.com.**

Blokkenschema

19 juni 2021

Blokkenschema zaterdag 19 juni 2021	13.00-17.00 uur							
Activiteit	**13.00 uur**	**13.30 uur**	**14.00 uu**	**14.30 uur**	**15.00 uur**	**15.30 uur**	**16.00 uur**	**16.30 uur**
Kanoën (10 deelnemers per keer)								
Yoga (8-10 deelnemers per les)	Stoelyoga	Stoelyoga		Yoga flow	Yoga Flow		Yin Yoga	Yin Yoga
Klootschieten								
Handboog schieten								
Sjoelen								
Rondje steppen (10 deelnemers per keer)								
Fietstocht								
Jeu de Boules								
Bewegingstoestellen (groepjes 6 personen)								
Kubbs								
Letterpakkenspel (4 deelnemers per spel)								
Tennisballenbowling								
Creatief met letters (scrabble)								

Kleintje Festival

20 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Dorpsquiz Zondag 20 juni

Op de zondag gaan we een leuke dorpsquiz doen waarbij je met je eigen groep opdrachten doet. Dit zijn leuke creatieve opdrachten, maar ook vragen waar je internet voor nodig hebt en gewoon vanuit huis kunt doen en natuurlijk eigen kennis en kunde is soms makkelijk. De vragen/opdrachten gaan over en door het dorp, maar ook over allerlei andere diverse onderwerpen. En natuurlijk zitten er ook opdrachten voor kinderen bij.

We houden ons aan de corona-regels, oftewel je doet alle opdrachten met je eigen groep. Uiteindelijk kun je met jouw groep mooie prijzen winnen. IEDEREEN kan dus meedoen; kinderen, jeugd en iedereen die het leuk vindt om met elkaar een leuke, gezellige middag te hebben. Wees dus ook met samenstellen van de groep creatief, maar vanwege de maatregelen maximaal met 6 personen bij elkaar.

Helaas is er nu nog geen ruimte binnen de corona-maatregelen om aan het einde van de dag met z'n allen af te sluiten. Wij hopen natuurlijk dat we hierin nog iets kunnen doen, maar verwachten dit niet. Wij zullen dan ook de uitslag op een andere manier bekend maken.

Om mee te kunnen doen is het verplicht om je als groep aan te melden. Wat willen we graag weten:

- Teamnaam
- Contactpersoon
- Emailadres
- 1 telefoonnummer (ivm communicatie)

Stuur deze gegevens vóór 12 juni naar **festivaldegroeve2020@hotmail.com**

Wij hebben er heel veel zin in en rekenen erop dat heel veel teams meedoen :-)

Stoel Yoga

19 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Stoelyoga is een laagdrempelige vorm van yoga. Op de stoel voer je lichte yogahoudingen toe. Stoelyoga kan veel opleveren:

- je spieren en gewrichten worden soepeler;
- je verbetert de doorbloeding in je lichaam;
- je leert spanning beter los te laten;
- het komt je concentratie ten goede;
- het verscherpt je motoriek;
- je wordt bewuster van je lichaam;
- en leert signalen als stress, spanning en vermoeidheid eerder te herkennen.

Stoelyoga is erg rustig en daardoor voor iedereen toegankelijk ongeacht lenigheid, conditie of leeftijd. Je brengt je lichaam in beweging en laat je geest toe om weer op te laden en te connecteren met jezelf.

Een stoelyoga bestaat uit:

- ontspanning- en ademhalingsoefeningen;
- rek- en strekoefeningen;
- versterkende oefeningen;
- lichaamshoudingen;
- concentratietechnieken;
- en meditatie.

Hierbij nodig ik je graag uit voor de stoelyoga op zaterdag 19 juni om 13.00 yogaschool CHI in de kruierij 2.

Graag opgeven via festivaldegroeve2020@hotmail.com er zijn namelijk 10 plaatsen vrij. Zie je dan graag op de stoel

Harte groet,
Evy Chi

Yoga Flow

19 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Yogaflow is een actieve vorm van Yoga. Verschillende houdingen gaan soepel en geleidelijk in elkaar over.

ADEMHALING

De ademhaling speelt bij alle yogastijlen een belangrijke rol, zo ook bij Yoga flow. De ademhaling is een belangrijk onderdeel omdat de beweging synchroon met de ademhaling worden uitgevoerd. Een vloeiende en verruimende ademhaling geeft ritme en verdieping aan de bewegingen en helpt je bij het ontdekken van je eigen grenzen. Door het bewust ademen en de aaneenschakeling van verschillende houdingen creeer je een soort dans, ook wel de flow genoemd.

FLOW
Bij deze vorm van yoga gaat het om je eigen lichaam voelen,de aandacht richten op jezelf en je gedachtenstroom tot rust brengen. Omdat de aandacht uitgaat naar de vloeinde bewegingen, stopt het denken bijna automatisch en kom je meer in het moment. Je raakt als het ware in een flow waarbij je volledig opgaat in de beweging en alles om je heen even vergeet. Door diep te blijven ademen kun je spanningen in je lichaam weg laten vloeien. Je hoeft niet te presteren alleen doen wat voor jouw lichaam goed voelt. Het fijne is dat je helemaal tot rust komt en hiermee je lichaamsbewustzijn vergroot.

Positieve effecten

Naast dat Yoga flow je gedachtenstroom tot rust brengt, vergroot het ook spierkracht,vitaliteit en flexibiliteit. Door de continue stroom van bewegingen die in elkaar overgaan verbetert het tevens je uithoudingsvermogen. De ademhaling heeft daarbij een ontspannende bijna meditatieve werking op je geest en kan hierdoor je stressniveau omlaag brengen.

Graag nodig ik je 19 juni uit op de mat om te ervaren wat yogaflow voor jou kan betekenen.

Graag opgeven via festivaldegroeve2020@hotmail.com ivm met 8 plaatsen ivm Corona regels.
Zie je graag op 19 juni in de yogaschool CHI de kruierij 2 tot dan

Harte groet,
Evy

Yin Yoga

19 juni 2021

Festival DE GROEVE

19 - 20 juni 2021

Yin Yoga is een yogavorm waarbij je de houdingen langer vast houdt. Het is vooral gericht op het versterken en het versoepelen van pezen, bindweefsel en gewrichten; ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. Het verbetert de mobiliteit van het lichaam (leniger) en zorgt dat de gewrichten beter in conditie komen (krachtiger).

Lichaam voelen en spanningen los laten

In Yin yoga worden posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je lichaam te voelen en dieper te ontspannen in de houdingen. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. De spanningen in een diepere laag te ervaren en, nog belangrijker, los te laten. Yin yoga heeft een relatief rustige karakter. De les is juist zo lekker doordat je even niet heel intensief hoeft te bewegen, maar juist de tijd kunt nemen voor je lichaam. Het aanhouden van de houdingen kan ongemakkelijk aan gaan voelen wat je uit daagt niet alleen je lichaam te ontspannen maar ook je mind!

Spieren loslaten, gewrichten versterken, mobiliteit vergroten.

Waar je bij de meeste sporten je spieren aan- en ontspant gaat het er bij Yin yoga om dat je zoveel mogelijk spieren loslaat. Yin yoga richt zich op het verbeteren van de pezen, bindweefsel en gewrichten. Door de spieren (Yang Weefsel) te ontspannen komt er lichte druk te staan op de hardere stuggere weefsels in het lichaam (Yin weefsels). Hierdoor verbetert de doorbloeding en daarmee de conditie van deze weefsels. De mobiliteit en kracht van de gewrichten verbetert hierdoor waardoor de spieren beter ondersteund worden in hun werking. Het lichaam gaat hierdoor soepeler en krachtiger aanvoelen.

Zie je graag op de mat bij een heerlijke yin yogales. Er zijn 8 plaatsen beschikbaar tot dan

Harte groet,
Evy