

SOMMARTRÄNING

NATURLIG RÖRELSETRÄNING MED ARON BLOM

7–11 AUGUSTI 2017

Öppen för: Professionellt yrkesverksamma dansare

OBS! Begränsat antal platser till 10 deltagare per dag. Först till kvarn principen gäller.

Tidpunkt: 12.00–14.00 (måndag - fredag)

Plats: SITE Sweden, LM Ericssonsväg 26, Stockholm



VILD RÖRELSE INSPIRERAT AV MOVNAT MED ARON BLOM - MovNat Certifierad Tränare nivå 1 & 2

Vi kommer att träna oss i naturliga rörelsefärdigheter. Färdigheter som varit en del av människans evolution och överlevnad i det vilda, så som att gå, springa, hoppa, balansera, kräla, klättra, lyfta, bära, kasta och fånga.

Rörelser som de flesta ej är anpassade för längre, på grund av att vår livsstil gör oss allt mer stillasittande. Genom att träna praktiska rörelser som är anpassningsbara och användbara i verkliga livet, kan vi återupptäcka vår förmåga och glädje att röra oss som vilda människor. Träningen är utformad för att alla ska kunna delta oberoende av ålder och tidigare erfarenheter.

"MovNat och naturlig rörelseträning är ett sätt för mig att rehabilitera både kropp och sinne. Att lära mig ett mer praktiskt sätt att närma mig rörelse som hjälper mig att röra mig genom livet med glädje, självkänsla och tacksamhet gentemot min kropp och de rörelsefärdigheter den besitter. Jag ser fram emot att dela det med er."/> /Aron

Aron Blom är född och uppvuxen i Stockholm. Han studerade på Kungliga Svenska Balettskolan (2004-2006) och P.A.R.T.S (2006-2010). De senaste sju åren har han huvudsakligen arbetat som dans & performance- konstnär i olika projekt bl.a. *Cesena* - 2011 och *Golden Hours (As you like it)* - 2015 av Anne Teresa De Keersmaecker / Rosas, *La Substance, but in English* - 2014 av Mårten Spångberg och *Middleworld* - 2015 av Aron Blom & Mikko Hyvönen.

Aron kom tillbaka till Stockholm och kom i kontakt med MovNat - ett tränings system baserat på människans naturliga rörelsefärdigheter. Utbildade sig till MovNat Certified Trainer nivå 1 & 2 och har sedan dess fördjupat sig i naturlig rörelse och människans återkoppling till naturen

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föransmälan krävs