



# FELDENKRAIS®

18 - 21 mars 2024

På ett respektfullt och generöst sätt kommer Vesna Puric leda kursdeltagarna i Feldenkrais-övningar och improvisationsrörelser. Under veckan kommer du ges redskap för att kunna förändra rörlighet, smidighet och självkänsla

Feldenkraismetoden utvecklades av **Moshe Feldenkrais** (1904-1984). Under kursveckan kommer du få verktyg för att inte alltid göra samma saker i invanda handlingsmönster och beteenden utan istället kunna se andra vägar och möjligheter.

**Vesna Puric:** utbildad Feldekrais- och rörelseinstruktör som praktiserar i bl.a. Belgien, England, Frankrike, Australien, Sverige och Chile. Hon har utvecklat en egen undervisningsmetod för scenkonstnärer som är en blandning av Feldenkrais-övningar och den kreativa praktiken genom improvisationsspel. Övningarna introducerar ett nytt sätt att uppleva kroppen och varje individ blir uppmärksam utifrån sina behov.

**Språk:** svenska

**Antal deltagare:** 8-12

*Kursen görs i samarbete med Teateralliansen dvs både skådespelare och dansare deltar.*

Ansök på <https://dansalliansen.se/index.php/w/301>



Ledare	Vesna Puric
Startdatum	2024-03-18
Slutdatum	2024-03-21
Tider	13.00-17.00 (måndag-torsdag)
Antal dagar	4 dagar
Sista ansökningsdag	2024-02-18
Plats	Dansalliansens studio
Adress	Ryssviken 2, 5tr