



# FELDENKREIS

25 - 29 april 2023

**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 - "**verktyg för att kunna åldras i stil**".

Du kommer få verktyg för att hitta nya vägar runt invanda handlingsmönster och beteenden och kunna se andra möjligheter.

Feldenkraismetoden utvecklades av **Moshe Feldenkrais** (1904-1984).

**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.

*"Ur ett skådespelarperspektiv har jag fått tillgång till min kropp, min blick och mina rörelsemönster på en helt ny nivå. Jag känner mig lugnare och mer fri i vilka gestaltningsval jag kan göra, och det känns också som att jag rent fysiskt kommer att hålla längre - både i en föreställning och i mitt yrkesliv på sikt."*

Citat från tidigare kursdeltagare

**Språk:** svenska

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

**Ansök på <https://dansalliansen.se/index.php/w/250>**



<b>Ledare</b>	Vesna Puric
<b>Startdatum</b>	2023-04-25
<b>Slutdatum</b>	2023-04-29
<b>Tider</b>	09.00-13.00 (tisdag-fredag) 10.00-14.00 (lördag)
<b>Antal dagar</b>	5 dagar
<b>Sista ansökningsdag</b>	2023-03-26
<b>Plats</b>	Studio Gäddviken
<b>Adress</b>	Kvarnholmsvägen 56