KRAFT – en seminarieserie för att främja hälsa o hållbara dansare

13 - 14 jun 2023

Dansalliansen startar under 2023 upp en föreläsningsserie med fokus på psykiskt och fysiskt välmående riktat mot professionella dansare.

Tanken är att vi en gång i månaden ska erbjuda olika föreläsningar i förbyggande och rehabiliterande syfte, där vi vill introducera olika teman, så som kost, mindfulness, prehab träning, rehab och sömn med mera.

Föreläsningarna riktar sig till hela dansfältet och är utan kostnad där ingen föranmälan krävs.
Föreläsare den 13 juni är **Daniel Ek** som pratar om vänskapsrelationernas betydelse för vårt välmående

Datum: 13/6
Plats: Studio Dansalliansen, Ryssviksvägen 2, 5tr, Nacka
Tid: 17.00-19.00

Föreläsare våren 2023:

Daniel Ek Vänskapsrelationernas betydelse för vårt välmående

Matthew Griffith *Den hållbara dansaren* - en inspirationsberättelse om hans prehab arbete under 7 år med GöteborgsOperans dansare.

Anna Taube Anna är Leg. naprapat och CST-certified sportsmedicine therapist och kommer beröra ämnen så som Fot/Höft

Eva Ageberg *Artros* – förbygga och leva med artros i sitt fortsatta yrkesliv. (4/4)
Eva är Professor, PhD, vid Lunds Universitet

Ewa Heidvall Ewa har arbetat som sjukgymnast /fysioterapeut sedan 1988. MSci, Specialist i idrottsmedicin och pratar om vikten av balans mellan höft och tå samt träning för äldre dansare.

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/243

Ledare	**Daniel Ek**
Startdatum	2023-06-13
Slutdatum	2023-06-14
Tider	17.00-19.00 (Tisdagar) 13/6
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Studio Dansalliansen
Adress	Ryssviksvägen 2, 5tr