

WORKSHOP I ALEXANDERTEKNIK

15 maj 2020

Två timmars workshop på webben för dansare. Kursen genomförs vid två tillfällen, både den 14:e och den 15:e maj. Du väljer själv till vilken av kurserna du vill anmäla dig till i vår kurskatalog.

Beskrivning Genom teori och praktik får du kunskap kring Alexanderteknik. Syftet med workshopen är att du blir mer närvarande, får en djupare kroppskännedom och medvetenhet om hur du vanemässigt använder dig själv och din kropp.

OBS: Kursen kommer genomföras med programmet Zoom, se därför till att ha laddat ner det innan. En länk till kursen kommer skickas till dig på mejl 60 minuter innan start. Du laddar ner programmet här: https://zoom.us/download

Upplägg (15 maj)

- Introduktion till Alexanderteknikens historia och utveckling.
- Praktik
- Observationer och reflektioner för bli kroppsmedvetet närvarande och uppmärksamma vanor genom t ex vardagliga rörelser
- Teori & praktik
- Enkel anatomi och Body Mapping
- Praktik
- Rörelser/aktiviteter för att öva på Alexanderteknikens principer
- Aktiv vila/Semisupine - övning liggande på golvet Efter den Aktiva vilan en stund av rörelseövningar och fri rörelse för att använda sig av det vi har gått igenom under workshopen.
- Avslutning och frågor.

Deltagarna behöver ha tillgång till:

- En stol, en matta på golvet och bekväma kläder
- Ett antal böcker av olika tjocklek och gärna en boll/ärtpåse

Kursledare Barbro Olssonutbildade sig till Alexandertekniklärare 1985-1988, på the Alexander Technique Training Centre i Totnes, England. Vill du veta mer, se www.alexandertechnique.se

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/82

Ledare	**Barbro Olsson**
Startdatum	2020-05-15
Slutdatum	2020-05-15
Tider	Klassrummet öppnar: 09.30 Start: 10.30 Slut: 12.30 Klassrummet stänger: 13.00
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	2020-05-14
Plats	Hemma hos dig
Adress	Din adress