

CONTEMPORARY PILATES

12 - 16 aug 2024

För elfte året i rad presenterar Dansalliansen ÖPPEN SOMMARTRÄNING som är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs. Den öppna sommarträningen genomförs i samarbete med Danscentrum Väst.

Grundläggande teknik och genomgång startar varje klass för att övergå till olika sekvenser av rörelser både liggande och sittande på matta och vidare till stående.
Tid finns för egen anpassning och val av övning som passar dig och din kropp och vi strävar efter att väcka nervsystemet, bygga dynamisk styrka och kontrollerat rörelseomfång. Samtidigt finns en tydlig andningsteknik som ger mjuk kraft inifrån kombinerat med kroppslig och mental närvaro.

Liselotte Reivén är utbildad danspedagog från SKH (dåvarande Danshögskolan) med grund i jazz, street och contemporary. Under studier i New York har hon även tagit del av lyrical jazz och rehabträning i olika former, vilket gett inblick i hur flödande men kontrollerade rörelser integrerar kroppen på sätt som är avgörande för en dansares förmåga att ha tillgång till sin kropps fulla potential. Hon är utbildad pilatesinstruktör inom Merrithew/STOTTpilates level 1 och har under många år jobbat med personlig träning i pilatesstudios i Stockholm och Göteborg (DavidssonPilates/Body Control, Stockholm Pilates Center, Balance Training, Hagabadet, Studio Flow) likväl som gruppundervisning.
Hon är även manuell terapeut med inriktning på fascia och lymfa och är utbildad på Axelsons Institute och Ortopedmedicinska Institutet. De senaste 15 åren har hon drivit Movement Center i Göteborg där hon erbjudit kroppsbehandlingar, personlig träning och somatisk rörelsepraktik. Hon är lärare på Axelsons i myofasciell behandlingsteknik/Revolving och erbjuder även utforskande undervisning i det egna konceptet Fascia Flow®. Hon finns även hos Danskompaniet Spinn där hon är del i det administrativa teamet men har även holt i trådarna under turnéer och daglig träning.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/352

Ledare	**Liselotte Reivén**
Startdatum	2024-08-12
Slutdatum	2024-08-16
Tider	10.15-12.15 Spinnstudion (måndag) 10.15-12.15 Ärlegården (tisdag-fredag)
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Spinnstudio/Ärlegården
Adress	Järntorget 7, 1st floor / Mellangatan 1B samt Ärlegatan 3