

FASCIA FLOW® fördjupning

2 - 9 feb 2021

Som en fördjupning av den tidigare grundkursen i Fascia Flow® fortsätter vi nu det fysiska utforskandet av olika rörelsekvaliteter med utgångspunkt från fascia.

För att kunna söka kursen, ska du ha deltagit i Fascia Flow® tidigare eller ha motsvarande kunskaper

Kursen genomförs online via Zoom. Om rådande omständigheter och restriktioner förändras, genomförs kursen istället fysiskt. Då är max antal deltagare 12.

Dansalliansen i samarbete med Kulturakademin och Danskompaniet Spinn.

Fascia är något vi kan kombinera i oändlighet, och även reflektera över den egna tanken. Vad har jag för förutfattad mening om vad min kropp klarar av, eller hur den känns?I vissa fall kan gamla skador och smärtmönster påverka och hindra oss från att få tillgång till kroppens faktiska resurser idag. Detta skiljer sig från akuta skador som vi behöver handskas med på ett annat sätt, dessa skillnader fortsätter vi utforska från grundkursen. Vi jobbar även vidare med att påverka kroppens sensorik genom stimulering av olika mekanoreceptorer och odlar djupare kroppskännedom och ett rikare rörelseuttryck.Syfte och mål med kursen är att fortsätta utveckla proprioception och interoception och skapa en adekvat kroppsuppfattning. Att ha möjlighet att implementera nya sätt att träna kroppen för att rehabträna efter skada eller prehabträna för en mer hållbar och hälsosam kropp.

Liselotte Reivén har arbetat med fokus på kroppens bindväv, vår fascia, på olika sätt under ca 25 år. Dels som kroppsterapeut, men även via pilatesträning och dansundervisning. Hon är utbildad på Danshögskolan och Axelsons och är certifierad pilatesinstruktör från STOTTpilates.Under det egna konceptet Fascia Flow® utforskar Liselotte hur den nya forskningen kring fascia kan integreras med ett mångfacetterat sätt att röra sig. Dansarens/artistens kropp är utgångspunkten i denna kurs där estetiskt uttryck flätas ihop med kunskap om hur vi bygger upp vår fascia på ett sätt som skyddar mot skador och överbelastning.

För mer info om Liselottes verksamhet, se www.movementcenter.se.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/103

Ledare	**Liselotte Reivén**
Startdatum	2021-02-02
Slutdatum	2021-02-09
Tider	10.00-11.30 (2, 9, 16 och 23/2 2 och 9/3)
Antal dagar	6 dagar
Sista ansökningsdag	2021-01-19
Plats	Online via Zoom
Adress	Online via Zoom