

FELDENKREIS

25 - 29 apr 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 scenkonsnärer 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 uppmärksammad 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/w/250

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