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