

Webbklass FASCIA FLOW® - En introduktion

31 mar 2020

Pröva på - en timmes introduktionsklass på webben för dansare och alla intresserade I samarbete med Kulturakademin och Danskompaniet Spinn i Göteborg

Beskrivning

Genom korta föreläsningar och praktiska övningar får du en introduktion till vårt fasciasystem och dess egenskaper. Syftet är att ge dig grundläggande kroppskännedom och större kunskap kring vad fascian gör i vår kropp.Målet är att ge dig en introduktion till fasciasystemet, hur du kan aktivera kroppen på ett annat sätt och jobba mer hälsosamt och förhoppningsvis väcka lusten till att vilja lära dig mer.

Klassen passar dig som har tränat yoga, pilates eller dans, eller har ett brinnande intresse för att få veta mer om fascia. Var redo att själv utforska nya rörelsemönster framför din dator, padda eller mobiltelefon likväl som att följa ledda rörelser och lyssna på korta föreläsningar. Anteckningsmaterial, sköna kläder och ett öppet sinne är bra att ha med sig till denna direktsända webbklass.

OBS: Klassen kommer sändas med programemt Zoom, se därför till att ha laddat ner det innan. En länk till klassen kommer skickas till dig på mejl 30 minuter innan start. https://zoom.us/download

Upplägg

1. **Incheckning** - 10 minuter innan klassen startar
2. **Föreläsning 1** - Vad består fascia av? Varför är det viktigt att känna till?
3. **Praktik 1** – Demonstration av hur några av fasciakedjorna löper genom kroppen.
4. **Praktik 2** – Rörelsesekvenser och utforskande av kroppskännedom
5. **Föreläsning 2** – Mer fakta om fascians egenskaper och kvaliteter
6. **Praktik 3** – Rörelsesekvenser och medveten träning
7. **Praktik 4** – Meditation/Avslutning
8. **Slutord** - Liselotte sammanfattar och ger tips

Kursledare: *Liselotte Reivén*

Liselotte Reivén har arbetat med fokus på kroppens bindväv, vår fascia, på olika sätt under ca 25 år.

För mer info om Liselottes verksamhet: *www.movementcenter.se*
Foton: *Anna Carin Isaksson*

Ansök på https://dansalliansen.se/w/79

Ledare	**Liselotte Reivén**
Startdatum	2020-03-31
Slutdatum	2020-03-31
Tider	Incheckning 14.50 Start: 15.00 Slut: 16.00
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	2020-03-30
Plats	Hemma hos dig
Adress	Din adress