



MOVEMENT INTELLIGENCE / SVIJEST O KRETANJU

Promjena u pristupu tjelesnom vježbanju

UVODNA JEDNODNEVNA RADIONICA

14.11.2014., trajanje 17:00-21:00, lokacija Šestinski trg 10, Zagreb

TRODNEVNA RADIONICA

14., 15., 16.11.2014. , početak 14.11.2014. u 17:00 sati, lokacija Šestinski trg 10, Zagreb
14. od 17:00 do 21:00, 15. i 16. od 10:00 do 17:30

UVODNA JEDNODNEVNA RADIONICA

14.11.2014., trajanje 17:00-21:00, lokacija Šestinski trg 10, Zagreb

Upoznavanje s programom Movement Intelligence / Svijest o kretanju i njezinom temeljnom metodom (BFL) Bones for Life / Kostić za život, zasnovanom na principima Feldenkraisove metode somatskog učenja

Teorijski i praktični rad po BFL metodi za poticanje jačanja kostiju, skladnog držanja tijela i

prirodnog kretanja. Učit ćemo procese koji su dio edukacijskog i certifikacijskog programa. Polaznici ih mogu lako primjenjivati u aktivnostima svakodnevnog života, a stručnjaci asimilirati u radu s drugima

Naglasak je na integrativnom pristupu tjelovježbe i prirodnom neurološkom učenju kroz pokret (istovremeno vježbamo i saznajemo o sebi)

Cijena: 300 kn

TRODNEVNA RADIONICA

14., 15., 16.11.2014. , početak 14.11.2014. u 17:00 sati, lokacija Šestinski trg 10, Zagreb
14. od 17:00 do 21:00, 15. i 16. od 10:00 do 17:30

Teorijski i praktični rad po edukacijskom i certifikacijskom programu Bones for Life / Kostri za život. Osnovni program čini repertoar od 90 procesa kojima se uče i obnavljaju vještine prirodnog kretanja i skladnog držanja tijela. U ovom dijelu ćemo kroz 15 procesa dešifrirati neke od sastavnica i osobina primarnih pokretačkih funkcija; dinamičku stabilnost, raspodjelu snaga, koordinaciju, ritam, prijenos i raspoređivanje opterećenja u stajanju, hodu i promjenama položaja u prostoru.

Kad su optimalne, ove vještine reaktiviraju prirodne procese izgradnje kostiju, te spontano i neagresivno osnažuju i regeneriraju cijeli organizam.

Program je osmislila Ruthy Alon, viša trenerica metode kretanja Moshe Feldenkraisa "Svjesnost kroz pokret" (<http://www.bonesforlife.com/>)

Cijena: 1200 kn

Pozivamo sve one koji žele poboljšati držanje i način na koji koriste svoje tijelo, olakšati poteškoće ili ograničenja pri kretanju, izazvati navike i uvjerenja, razvijati nove izbore u svim aspektima života; istražiti snagu jednostavnosti, osjetilnosti, suptilnosti i kvalitete.

Pozivamo i stručnjake koji rade s ljudima u cilju promicanja njihova zdravlja: kineziologe, fizioterapeute, rehabilitatore i druge, i sve one koji žele postati profesionalni Movement Intelligence učitelji i treneri.

Informacije o prijavi i uplati:

info@priodakretanja.eu ,

Ingrid Kecerin Kasumagić,
prof. kineziologije,
Movement Intelligence trener i koordinator za Hrvatsku
Udruga Priroda kretanja
Šestinski trg 5, 10000 Zagreb