

ROSEN- LIIKUNTAINTENSIIVI 24-28.7.2019

- YHDISTÄ LOMA JA LIIKUNNAN ILO -



PAIKKA: Strömforsin Ruukki / Ruotsinpyhtää (n. 100km Helsingistä itään)

AIKA: 24-28.7.2019 ke-su, kurssiaikaa 25tuntia

KURSSIN HINTA: 450€ uusilta ja 400€ jo Rosen liikuntakursseja käyneiltä

TÄYSIHOITO: 230 euroa, sis. asuminen 2-4hh, aamiainen lounas ip-kahvi, päivällinen

OPETTAJAT: Peter Toft Nielsen Tanskasta ja Leena Saxberg, Suomesta
Kurssikielenä englanti/suomi

Strömforsin Ruukki sijaitsee Loviisan ja Kotkan välimaastossa idyllisen Ruukkimiljöön ympäröimänä. Kts. lisää www.stromforsinruukki.fi

Kurssi lasketaan osana Rosen- liikunnan ohjaajakoulutusta. Osallistua voi myös vain omaksi ja kehon iloksi ja nautinnoksi. Opettaja pitää joka päivä kokonaisen Rosen-liikuntatunnin, perehdytään Rosen-liikuntaan, musiikkiin, harjoitellaan liikunnan ohjausta, käydään läpi osittain anatomiaa ja kehon luentaa, pysähdytään jakamaan omia kokemuksia ja tunteita jne. Voit ottaa mukaan omaa mielimusiikkiasi, joka mahdollisesti soveltuisi liikuntaamme.

