

ROSEN LIIKUNTAKURSSI 14-16.1.2021



Lähde mukaan liikuntaviikonloppuun !

Kurssi on avoin kaikille liikunnasta ja omasta kehotietoisuudesta kiinnostuneille. Se on myös osana Rosen liikunnanohjaaja koulutusta.

Kurssilla tutustutaan Rosen liikunnan rakenteeseen ja harjoitellaan liikunnan ohjausta. Liikunnassa käytetään musiikkia kannattelemaan liikettä. Jokainen joka haluaa voi ottaa mukaan omaa musiikkiaan jonka ajattelee sopivan tähän tarkoitukseen.

Rosen liikunnan tarkoitus on avata kehoa keveämpään olemiseen ja kulkemiseen. Se ei ole "hikijumppaa" eikä lihaksia vahvistavaa harjoittelua. Samoin kuin Rosen-menetelmän kehityöskentelyssä, liikunnallakin pyritään rentoon keholliseen olotilaan, jossa hengitys pääsee vapaasti virtaamaan tuoden hyvänolon ja helpouden tunteen olemiseen.

Usein kuultua liikuntatunnin jälkeen ihmisiltä :

Rosen liikunnan jälkeen olo tuntuu keveältä, energiseltä ja mieli iloiselta ja virkeältä.

Kurssin hinta: 330€ sis.alv. (liikunnan harjoitusjaksolaiset sekä valmiit R-liikunnan ohjaajat 175€ (hinnat sis.alv.)

Paikka: Helsinki, Lauttasaari

Aika: Pe 14-19, la 9.30-17 ja su 9:30-14

Opettaja: Leena Saxberg

ILOA JA NOTKEUTTA ELÄMÄÄN!