

“The Art of Making a True Move”

30 november - 2 december 2018

Inspiration till att öka din närvaro och kreativitet.

På denna helgkursen undersöker vi vad det är att vara autentisk– vi arbetar med ett undersöka samspel mellan kropp, sinne och omgivning.

Som deltagare inviteras du att upptäcka din naturliga kreativitet, genom en mjuk process guidas du till att uppmärksamma kroppen och det fysiska och psykiska rummet.

Genom ickeverbala övningar och efterföljande dialog kan du upptäcka nya uppfriskande sätt att möta de utmaningar du har i en fartfylld och splittrad vardagsvärld.

Du blir introducerat till 4 övningar som ökar kapaciteten till att leda dig själv och hantera sociala situationer. Övningar som på ett lätt tillgängligt men kraftfullt sätt, använder grundläggande vardagsrörelser som att sitta, stå, gå, ligga för att undersöka vanor och mönster i vårt kroppsspråk och titta på sättet vi möter och uppfattar andra människor och världen. Man säger att orden bara är 20% av det vi kommunicerar, under helgen sätter vi på ett lekfullt sätt fokus på några av de resterade 80% som finns i kommunikationen.

A True move eller en autentisk rörelse är äkta, kreativt , nyttigt och kraftfullt. Den känns från hjärtat och har sitt ursprung i nuet. ”The art of making a true move” har rötter i kreativtuttryck som dans och konst, meditation och systemteori.

Kursledare: Anders Fabricius och Vivian Fabricius

Båda har närmare 40 års erfarenhet av kroppsbaserad närvarosträning, såsom Qigong, thai chi och meditation. Båda kursledarna har gått ett 3 årigt ”SPT Master Training Program” under ledning av Arawana Hayashi som är skaparen av ”the art of making a true move”



Dag och tid:

Kursstart fredag den 30 november kl. 18.

Kursen slutar söndag den 2 december kl. 16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

Om du bor på vårt internat:
2600 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:
2100 kr inkl. moms.

Fredag kväll ingår:
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och ekologisk i mån av tillgång.

Undervisningstider:

Fredag: 19-21.

Lördag: 9-13, 16-19 och
20:30-21.

Söndag: 9-13 och 14-16.

Är du sjukskriven eller student kan det finnas möjlighet för reducerat pris, hör i så fall av dig.

Anmälan/frågor:

Info@fabriciusresurs.se

Ring 0730-786822

www.fabriciusresurs.se