

The Art of Making a True Move

OM ATT AGERA AUTENTISKT

8 - 10 februari 2019



På denna helgkurs sätter vi fokus på vad det är att vara autentisk - genom en mjuk process guidas du till att undersöka samspelet mellan kropp, sinne och omgivning.

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

Under kursen introduceras du till fyra övningar som ökar din kapacitet till att leda dig själv och hantera sociala situationer. Man säger att orden bara är 20% av det vi kommunicera, under helgen sätter vi på ett lekfullt sätt fokus på några av de resterade 80%.

Övningarna utgår från vardagsrörelser som att sitta, stå, gå och ligga. På ett lättillgängligt men kraftfullt sätt undersöker vi vanor och mönster i vårt kroppsspråk och tittar på sättet vi möter och uppfattar andra människor och världen.

A True Move eller en autentisk rörelse är äkta, kreativ, nyttig och kraftfull. Den känns från hjärtat och har sitt ursprung i nuet. "The Art of Making a True Move" har rötter i kreativa uttryck som dans och konst samt i meditation och systemteori.

Den enda förutsättningen för deltagande är att du har en kropp och är nyfiken.

Kursledare: Anders Fabricius och Vivian Fabricius

Båda har närmare 40 års erfarenhet av kroppsbaserad närvaroövning, såsom Qigong, Thai chi och meditation. Båda kursledarna har gått ett 3 årigt "Social Presencing Theater 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 8 februari kl. 18.

Kursen slutar söndag den 10 februari 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

www.fabriciusresurs.se