

Workshop i dansimprovisation – digitalt via Zoom

För dig med FaR (fysisk aktivitet på recept) – och för alla som vill stärka sin rörelseförmåga

Rörelsestyrka • Rörelseutforskning • Kroppskännedom • Skapande

Välkommen till en serie digitala dansworkshoppar där du får stärka kroppen, öka din rörelseförmåga och utforska ditt eget uttryck. Upplägget passar särskilt dig som fått FaR (fysisk aktivitet på recept), men är öppet för alla från 16 år och uppåt. Alla övningar anpassas till olika kroppar och dagsformer.

Innehåll i varje workshop (1 timme):

- Uppvärmning
- Improvisationsövningar
- Balans, andning och riktning
- Forma din egen rörelse

Datum & tider:

Tisdag 17 februari	18.30–19.30 (prova på, gratis!)
Torsdag 5 mars	15.00–16.00
Tisdag 17 mars	18.30–19.30
Torsdag 27 mars	15.00–16.00
Tisdag 7 april	18.30–19.30
Torsdag 23 april	15.00–16.00



Karin, Instagram: @karin.delen



Kort om Karin

Karin Delén är dansimprovisationsledare, performer och certifierad FaR-ledare av Region Stockholm. Karin skapar professionella rörelserum där deltagare får utveckla sin fysiska förmåga, sitt uttryck och sin närvaro genom dans.

Rekommenderad ålder: från 16 år

Max antal deltagare: obegränsad

Plats: Digitalt via Zoom

Tid: 1 timme

Pris per aktivitet: 150 kronor med FaR recept. Betalning via Swish efter anmälan. Rabatt tillämpas vid flera bokningar.

Anmälan: Skicka ett mejl till info@funktionarts.se, skriv ditt namn, e-postadress, telefonnummer och datum på det tillfället du vill vara med på. Vi behöver din anmälan senast en dag före varje workshop.

Genom att anmäla dig godkänner du att vi sparar och använder ditt telefonnummer för att kontakta dig med information om dansverksamheten.

Praktiskt: Du behöver dator/surfplatta med högtalare, videokamera och mikrofon.



Varför FaR?

Utifrån FYSS 2021 och WHO:s rekommendationer gällande fysisk aktivitet och hälsa kan all form av regelbunden fysisk aktivitet bidra till förbättrad hälsorelaterad livskvalitet, kognitiv funktion, kondition

och styrka samt minska oro och nedstämdhet. I de generella rekommendationerna gäller principen "ju mer desto bättre" för att uppnå ökad hälsovinst. Vad detta innebär behöver anpassas utifrån individens förutsättningar och förmåga. Allt som bidrar till minskat stillasittande och ökad fysisk aktivitet innebär en hälsovinst för individen.

Om FaR:

www.farledare.se/vad-ar-far