

Förgyll ditt liv med att unna dig FriDans

I vår har vi tre aktiviteter på tema ”**Prova något nytt**” och vid detta andra tillfälle erbjuds du att prova på FriDans på församlingshemmet

tisdag den 4 mars 2025 kl. 14.00-15.30

Den frigörande dansen är ett sätt att motionera – med fria rörelser och i medveten närvaro. I dansen riktas uppmärksamheten till hur den egna kroppen har lust att röra sig till musiken.

Ett litet barn som rör sig i takt till musik gör detta helt utifrån sin glädje och lust till rörelse samt efter sin egen förmåga. Den känslan väcks till liv igen eftersom det inte finns några krav i dansen. Den är fullkomligt tillåtande och stimulerar till rörelseglädje utifrån den egna kapaciteten.

Alla kan dansa FriDans – stående, sittande eller liggande.

Med hjälp av musiken fokuserar vi på varje kroppsdel och lyssnar till hur dansen vitaliserar kroppen och gör den mjuk och rörlig.

Ett kravlöst sätt att lugna sinnet är att röra kroppen.

Dansen kan lösa upp spänningar, mjuka upp musklerna och olja in lederna med hjälp av dina rörelser.

Du behöver inga förkunskaper, det finns inga krav eller bestämda steg.

Vår lärare är Dunja Kalk som är utbildad Frigörande Dansinspiratör. Hon kan arrangera fler tillfällen till FriDans om en grupp intresserade vill fortsätta.

Denna träff är gratis. Ingen fika serveras.

Anmälan till Andrea Kalk via telefon/sms till 073 93 283 10 eller via mejl till andrea.kalk15@gmail.com senast den 25/2.

VÄLKOMMEN!

