

Uutta koulutusta Suomessa! **Rolfing – työskentelyn mukaan**

”Elävä keho” – erilainen reitti kehotietoisuuteen
29.11. – 1.12. 2013

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Haapaniemenkatu 6, Helsinki
pe 18.00 – 20.00, la ja su 10.00 – 17.00
Opettajana **Jeanne Jensen**, Tanska

Rolfing on kokonaisvaltainen sidekudoshieronnan ja liikkeenohjauksen menetelmä, joka vapauttaa kehon stressikuvioita. Tässä työskentelyssä ollaan kiinnostuneita painovoiman vaikutuksesta kehoon, sillä kehon ollessa epäedullisessa suhteessa painovoimaan nähden muodostuu haitallista kuormitusta. Tästä seuraa krooninen stressi, alentunut elinvoima ja huonontunut fyysinen sekä psyykinen toimintakyky. Rolfing – työskentelyssä sidekudos on erittäin tärkeä, sillä se säätelee tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa, hermojärjestelmää, sisäelinten toimintaa sekä nestemäistä pehmeää kudosta. www.rolfing.org ja etsi www.youtube.com

Kurssi perustuu uudelleenlaiseen kokemukselliseen asento- ja liiketottumusten havaitsemiseen. Työskentelemme aktiivisesti tiiviin ja nestemäisen sidekudoksen avulla. Tavoitteena on lisätä osallistujien kykyä havaita kehon reagoitua, niin ulkoisiin kuin sisäisiin ärsykkeisiin, sekä lisätä omaa kehotietoisuutta. Saamme keinoja muuttaa vanhoja ja haitallisia liikemalleja sekä rajoittuneita kehon asentoja oman oivalluksen kautta. Harjoitusten avulla saamme uusia tuntemuksia kehon voimasta, keveydestä, kyvystämme liikkua ja toimia luovemmin. Ryhdin ylläpitäminen voi tuntua uudelta ja luontevalta. Kokemuksellinen työskentely mahdollistaa menetelmän hyödyntämisen niin arjessa kuin potilastyössä. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden opetella tunnistamaan reittiä kehon itseään korjaavaan voimaan.

Tämä ensimmäinen kurssi on tarkoitettu sekä ammattilaisille että oman kehon hyvinvoinnista kiinnostuneille. Opetuskielenä on englanti, jota tulkitaan.

Hinta 360 € sisältää opetuksen ja alv:n.

Sitova ilmoittautuminen 040 5441409 , tuula.niemela@continuumfinland.net tai 040 5725698, evamarika.heiskanen@gmail.com, viimeistään 9. marraskuuta.

Maksu 10.11. mennessä tai sopimuksen mukaan tilille FI57 1426 3500 0459 74 / Continuum. Kurssille sopii 12 osallistujaa. Maksulla varmistat paikkasi.



Jeanne Jensen , Advanced Rolf- and Continuum Movement teacher. Jeanne on työskennellyt asiakkaiden kanssa yli 20 vuoden ajan. Tiedonhaluisena hän on syventänyt osaamistaan mm neuropsykologian, osteopatian, kraniosakraaliterapian ja trauman hoidon asiantuntijoiden kanssa. Hän haluaa jakaa tietämystään tällä kurssilla.

TERVETULOA!