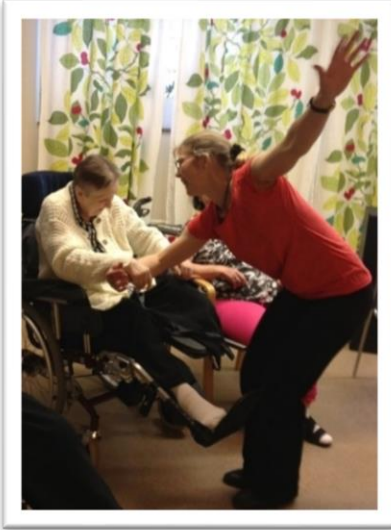


Kom och dansa!

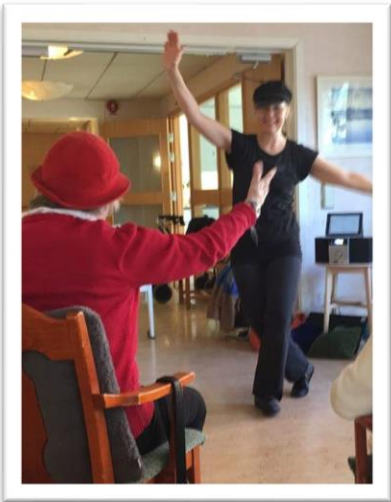
För äldre på LSS boende eller Daglig Verksamhet



Mea Nordenfelt kommer till ert boende eller Daglig Verksamhet. En workshop med dans, rörelse, sång, lek och bus. Alla deltar utifrån sina egna förutsättningar. Brukare och personal deltar tillsammans.

Kort beskrivning av en workshop:

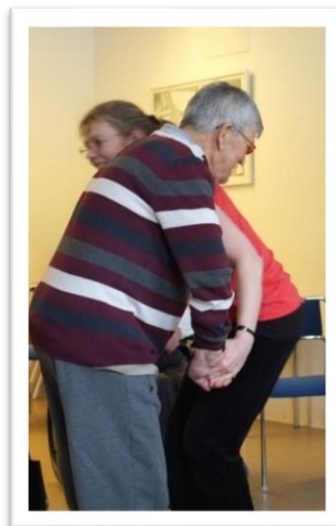
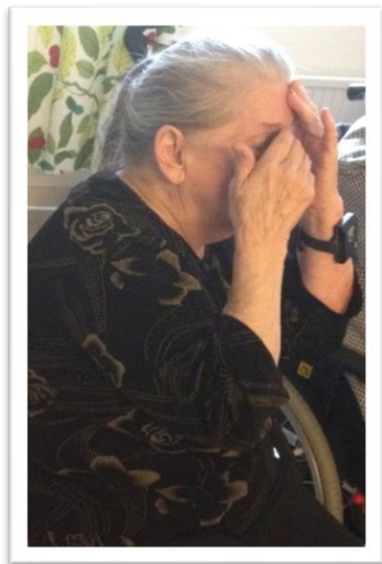
Vi sitter på stolar i en ring. Vi börjar med en kroppsuppvärmning för att öka syresättningen och blodcirkulationen i kroppen, så att kroppen blir varmare och lederna mjukare. Därefter bjuds det upp till dans med olika sorts musik som exempelvis folkmusik från när och fjärran, jazzmusik eller vår egen sång. Här kan dansen utföras i par, fler i en ring, sittandes eller med ögonen. Därefter tar vi in andningen, att tänka på hur vi sitter, att hitta lugn och ro i sin kropp. Vi använder ibland olika material som exempelvis sjalar, bollar m.m. På slutet finns tid för reflektion och tankar.



Kursledare: Mea Nordenfelt danspedagog och dans- och rörelseterapeut.

Pris: 3.200 exkl. moms per tillfälle (ingår tid för förberedelser, restid, ställa i ordning rummet, ta emot deltagarna innan workshoppen start och att ställa i ordning rummet efter sessionens slut)

Kontakta mig på info@meadans.se för att boka.



Dag och tid på dagen:

kommer vi överens om med personalen på LSS eller daglig verksamhet.

Längd: cirka 45–50 minuter.

Antal: Max 10 deltagare, plus personal.

Plats: Fri golvyta 7x7 meter.

Rummet: stolar utan armstöd för att sitta på eller att ha som ett stöd.

OBS! Mera info till alla deltagare kommer en vecka innan workshoppen startar av Mea