

Flödet
Kropp Själv Ande



Energi- och livgivande metoder att stärka sig själv med utan att anstränga sig...

Frigörande DANS och AntiGympa

med

Monika Vara Cragéus

En dag för många år sedan sa min kropp ifrån ordentligt... Min långa väg tillbaka till ett friskare liv med mindre kroppslig och själslig smärta har givit mig erfarenhet av vad många idag upplever - utbrändhet, stress, otillfredsställelse, värk och smärta. Min forskning på mig själv med hjälp av många självutvecklande kurser är kunskaper jag innerligt vill dela med mig av. Jag inspireras av Gabrielle Roths' 5 rytmer, Therèse Bertherat's egen Antigymnastik samt Birgitta Rudbergs Aktiv Avspänning.

Monika Vara Cragéus

Diplomerad Frigörande Dans-inspiratör
AntiGympa-ledare 

Kontakta mig om du vill:

få mer information
info om mina aktiviteter
diskutera samarbete
ordna kurs, workshop och/eller
föredrag på din ort

Flödet

Monika Vara Cragéus

Norregårda 72

276 55 Hammenhög

Tel: 0414-44 01 25

E-mail: mcrageus@hotmail.com

p-g 4443875-2, M V Cragéus

Vänligen hjälp mig att vidarebefordra denna broschyr till någon som är intresserad av dessa livgivande metoder.

TACK!

"Låt din Dansare bli dansad!"

OKÄND

"Avspänning är kroppens bön"

OSHO

Kurser
Workshops
Föredrag

Vad är Frigörande Dans?

Det är din egen dans. Kravlöst - lekfullt - på dina villkor. Det finns inga rätt och det finns inga fel. Alla kan dansa med eller utan rörelsebegränsningar. Inga förkunskaper krävs. Din ålder är 16-150 år. Kvinna eller man. Du bestämmer om du vill dansa stående, liggande eller sittande... Ett nytt sätt att motionera. En meditation i rörelse. När du lyssnar inåt skapar du din dans i nuet. Du inspireras av musik från världens alla hörn och olika tidsåldrar. Musiken och grundmetodiken (vars inspirationskälla är Gabrielle Roth's 5 rytmer samt Kroppsdansen) hjälper dig att uttrycka ditt unika jag. Kroppen minns allt den varit med om. Dina spänningar - både fysiska och psykiska - kan vara sådana minnen. Dansen är ett verktyg som hjälper kroppen att frigöra blockeringar, lösa upp stagnationer så att frisk energi tar nya banor i kroppen. Dansen är ett sätt att aktivera självläkningen i kroppen.

Många som kommer till kurserna har ett stort motstånd mot att röra sig, men vill övervinna det. Andra kommer för att de älskar att röra sig, men sällan gör det.

Vad är AntiGympa?

AntiGympa är enkla rörelser och övningar som du utför helt efter egna förutsättningar. Alla kan utföra AntiGympa med eller utan rörelsebegränsningar. Inga förkunskaper krävs. Din ålder är 16-150 år. Kvinna eller man. I AntiGympan går du på upptäcksfärd i din egen kropp, lär känna den, lättar på fysiska och psykiska spänningar, stressar av. Du utför ofta AntiGympa liggande med filt och kudde och ibland med rofylld musik.

Vad är det bra för?

Vad som händer när "sovande" energi kommer i rörelse är individuellt. Tex kan du få större självkänsla och modet att vara dig själv ökar. Du kan bli mer närvarande - här och nu - som leder till ökad livslust, glädje och kreativitet. Du kan få lättare att sätta tydliga gränser för dig själv, lära dig att uppfatta kroppens signaler och tillåta dig att njuta mer.

Varför inte erbjuda aktiviteter som Frigörande Dans och/eller AntiGympa? Många har provat och skapat sig en hälsosam vana. Det är ett gott betyg. Jag vill ge fler möjligheten att prova dessa fantastiska upplevelser. Vill ni bidra till det?

Jag tror vi kan hjälpa varandra. Ni hjälper mig att sprida dessa energigivande metoder och jag hjälper er att kunna erbjuda fler alternativ till att bli friskare. Eftersom vi alla har olika behov så tar vi också olika vägar för att bli friska.

Några förslag på upplägg:

Frigörande Dans

Det lilla passet
Mellanpasset
Det stora passet

Dansa din egen energi
Dansa dig fri
Dansa för ditt liv

AntiGympa

Det lilla passet
Mellanpasset
Det stora passet

Gå på upptäcksfärd i din kropp
Bli medveten om din kropp
Vila i närvaron

Frigörande Dans och AntiGympa

Kombinera passen efter behov.

Kontakta mig gärna förutsättningslöst. Då har vi möjlighet att diskutera er anläggningskapacitet vad gäller utrymme, filter, liggunderlag, kuddar, musikanläggning, m m?

Jag är självklart öppen för olika lösningar vad gäller upplägg och ersättningsform.

Jag ser fram emot att samarbeta med er...