

RÖRELSEGLÄDJE

med Sherborneövningar Relation Play

Det här är en handbok som visar hur du kan använda rörelseövningar på ett medvetet sätt för att stärka självkänsla, kroppsmedvetenhet och samspelsförmåga. En trygg person vågar ta kontakt med andra och på så sätt skapas nya relationer. Att utveckla sin identitet och samspelsförmåga är ett av de viktigaste behoven hos oss människor. Rörelserna är enkla att utföra och bygger på människans naturliga sätt att röra sig utifrån grundrörelser, reflexer och perceptionsområden oavsett med eller utan funktionsnedsättning. Veronica Sherbornes rörelseövningar utgår från Rudolf Labans filosofi och teori om "Human Movements".

I boken beskrivs forskning och fördjupningsstudier om rörelsens goda verkan till välbefinnande samt vikten av tidig anknytning mellan barn och föräldrar. Det finns förslag på rörelser som föräldrar kan ha nytta av och glädjas i lekfulla stunder med sitt barn. Tonåringar får möjlighet att bearbeta sin kropps styrka, fokusering och sociala kontakter.

Alla som kommer i kontakt med barn, ungdomar och vuxna har behållning av boken. Dess mångfald av övningar liksom det förhållningssätt som speglar innehållet i boken kan tillämpas på såväl barn som vuxna.



Beställning

Beställning av bok till info@klintasforlag.se

Bokens pris: 189 SEK. ex. 6 % bokmoms. Tillkommer porto.

Vid köp av 10 st böcker får du en 11:e bok gratis.



Kurser

Baskurs 1 och 2 Sherborneövningar genomförs kontinuerligt.

Antingen kommer vi till er eller så kommer ni till oss.

Klintas Förlag
c/o Klinta
Tvärvägen 3, 134 31 Gustavsberg
Telefon: 0733-68 11 79
E-post och beställning: info@klintasforlag.se
www.klintasforlag.se



Klintas Förlag