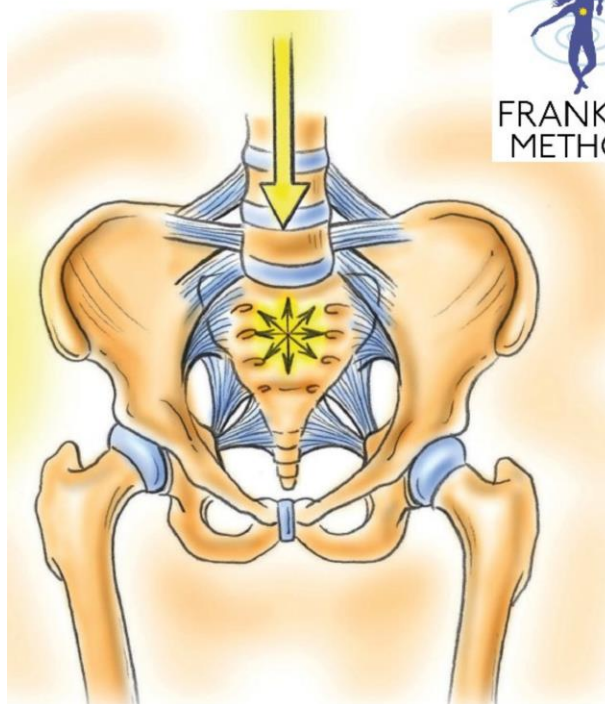


Medveten Rörelseträning & the Franklin Method

*"Förändring börjar med
medvetenhet"*

**Workshops för dig som vill
ha verktyg att förstå din
kropp och röra dig bättre!**



"Bli trygg och medveten i dina rörelser"

Förstå hur hjärna och kropp samarbetar och hur du kan påverka detta för bättre rörelse.

"Bäckenbalans"

För bättre rörlighet och stabilitet i bäcken, bäckenbotten och höfter.

"Glad och rörlig rygg"

För en rörlig och stark rygg i vardag och träning.

"Starka knän"

Bli medveten om dina knän för stabilitet och minskad värk.

"Fria axlar och skuldror"

Rörlighet och medvetenhet till stela axlar, nacke och skulderblad.

The Franklin Method

The Franklin Method är ett effektivt, evidens baserat sätt att se på rörelseträning. Fokus ligger på att förstå kroppen och kroppens rörelser på ett naturligt och funktionellt sätt. The Franklin Method har utövats redan över 30 år och instruktörer finns nu i hela världen.

”Dynamic Neurocognitive Imagery” är det centrala i the Franklin Method – hur man kan använda metaforiska bilder för att hjälpa kroppen tillbaka till funktionella rörelser, till stabilitet, styrka och flexibilitet. Vi kombinerar visualisering med rörelseövningar för att förbättra kroppens rörelser!

Varför och hur använder man sig av The Franklin Method?

Man kan använda sig av övningarna i the Franklin Method som sådana eller kombinera ihop det med fysioterapi, träning eller den sport man utövar. Verktyn the Franklin Method tillhandahåller, hur man medvetet praktiserar en rörelse, är också ett kraftfullt verktyg att ta med sig i vardagen för en hälsosam vardag!

The Franklin Method kan hjälpa dig förbättra koordination, kroppsmedvetenhet, flexibilitet, mobilitet, styrka och förståelse för hur din kropp fungerar.

Medveten Rörelseträning

Medveten rörelseträning är det begrepp Sonja Loo valt att använda för sin undervisning av kroppsmedvetenhetsövningar. Dessa övningar är starkt baserade i the Franklin Method men också kombinerad av den erfarenhet Sonja Loo har som utbildad massör och fasciaterapeut, mångårig instruktör i ridkonst samt lärare i småbarnspedagogik. Som lärare i småbarnspedagogik har Sonja studerat och fördjupat sig i hur en funktionell rörelse utvecklas i kroppen, de grundrörelser man har med sig genom livet.