



Stockholm, September 2017

## **Advanced med François Combeau (Feldenkrais trainer) i Stockholm, 11-15 april 2018.**

2018 - års tema är:

### **“To live in freedom, breathe in freedom ...”**

*«Go beyond what is breathing, there you will find breath» (Shri Aurobindo)*

"Breathing is a universal, dynamic process in which man is included. It manifests itself in us through respiration, apparent as inhalation and exhalation. This is indeed a two-way flow between the inner and outer worlds, a gateway to all. This dynamic process does not belong to us. It is a cycle triggered without any intervention of the mind and sustained beyond our control. Yet we can intervene through voluntary muscles which shrink or expand spaces and impose shapes. ...."

(Se separat fil)

- Kursen äger rum onsdag – söndag, dvs den sträcker sig över ett veckoslut samt 3 arbetsdagar.
- Enligt François idé brukar vi ha två separata avdelningar eller ytor – en för ATM och en för FI. Det innebär att vi snabbt kan förflytta oss mellan de två sätten att arbeta. Vi skall se hur vi kan organisera det i nya lokaler.
- Antalet deltagare är begränsat till 30 personer.
- Vi räknar med att, precis som senast, spela in alla ATM under kursen (enbart ljudupptagning). Inspelningen blir tillgänglig digitalt och endast för deltagarna i denna kurs.
- Inbjudan till kursen kommer att skickas till feldenkraispedagoger i Sverige, Norge och Finland. Deltagare från andra länder är välkomna till kursen i mån av plats.
- François lägger upp sina kurser så att allting knyts ihop den sista dagen. Han är också angelägen att följa upp vår utveckling under dessa 5 dagar och förvissa sig om vad var och en av oss får med sig från kursen. Därför är det viktigt att alla deltagare är med alla dagar, alla timmar.

Här kommer litet praktisk information:

### **Anmälan:**

Anmäl dig så snart du vet att du vill delta i kursen, dock senast den 1 januari.

Kristina Strohmayer,

[kristina@scandes.se](mailto:kristina@scandes.se) eller telefon 0708 594 118

### **Tider:**

11-15 april 2018. Onsdag till lördag 10-17 (ca 17:30 vissa dagar).

På söndag börjar vi kl. 10 och försöker avsluta undervisningen ca kl. 14, men programmet kan bli försenat. För planering av din hemresa, räkna med att du kan behöva vara kvar i kurslokalen fram till kl.14:30.

**Plats:**

OBS! Ny lokal i år! Scoutlokalen: Vårdkasen – Barkarby Skälby scoutkår, Brasvägen 3, 175 61 Järfälla Pendeltåg från Stockholm City mot Bålsta/Kungsängen till Barkarby (ca 15 min). Därifrån är det 1,5 km promenad, eller om man vill så kan man åka buss och det är ca 500 m från busshållplatsen.

För er som kommer med bil – en gratis parkering precis utanför!

**Pris och betalning:**

5160;- kronor + 25% moms – totalt 6450;- Priset inkluderar alla ATM som spelas in under kursen, med digital leverans.

Du betalar hela summan mot faktura som du kommer att få i januari 2018.

Om någon önskar CD eller USB sticka istället för digital inspelning, tillkommer det extra avgift. Denna avgift kan faktureras separat i efterhand.

Kursavgiften ska vara betald senast den 15 februari 2018.

Vid avbokning senast 6 veckor innan kursstart återbetalas hela kursavgiften (exkl. anmälningsavgift på 600;- kronor (480;- kronor +25 % moms)), vid avbokning senast en månad innan kursstart halva avgiften (exkl. anmälningsavgift), vid avbokning senare än en månad sker ingen återbetalning. Mot uppvisande av läkarintyg återbetalas alltid hela kursavgiften (exkl. anmälningsavgift) oavsett tidpunkt för avbokning.

**Tips om boende:**

Kontakta oss om du behöver tips.

**Välkommen med frågor till:**

Christine Rinman

[christine@wallstanas.se](mailto:christine@wallstanas.se) eller telefon 08 590 359 96  
och/eller

Kristina Strohmayer,

[kristina@scandes.se](mailto:kristina@scandes.se) eller telefon 0708 594 118

**Frågor angående anmälningar och betalning i första hand till Kristina.**

Vi återkommer med mer information

Med bästa hälsning

Christine Wessman Rinman

Kristina Strohmayer