



## **Advanced med François Combeau (Feldenkrais trainer) i Stockholm, 1-5 april 2020.**

### **The Thoracic Spine mobilities and differentiations**

The spine of the human being is extremely articulated. The differentiated mobility of its different segments is determined and conditioned by the design and shape of the articular surfaces at the level of each vertebra.

From this point of view, the preferred mobility of the thoracic or dorsal spine is torsion. This is the only part of the spine that can really do it.

This gives it a vital role in managing any rotation, and therefore the relationship to the environment around us and to others. In addition the thoracic spine assists the mobility of our head, facilitating the sensory and expressive organs to explore the 360 space around us.

The thoracic spine is also the place of anchorage and articulation of each rib. As such, this part of our spine actively participates in the development of breathing, the management of arm and head movements, and the expression of emotional experiences.

Finally, it is an essential link in the chain of transmission from the feet to the head, an unavoidable passageway for all the forces coming from the pelvis, the head and the limbs.

Being the place of insertion of numerous bundles of fibers of the trapezius muscles, it is often influenced and conditioned in its mobility by the relational issues and emotional stresses....

(Se fortsättning i separat fil)

- 
- Kursen äger rum onsdag – söndag, dvs den sträcker sig över ett veckoslut samt 3 arbetsdagar.
  - 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.
  - 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 till Kristina så snart du vet att du vill delta i kursen, dock senast den 15 januari..

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

**Tider:**

1-5 april 2020. 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:**

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. Ta buss 541 mot Vällingby till hållplatsen Byleden.  
För er som kommer med bil – en gratis parkering precis utanför!

**Pris och betalning:**

**Pris:** 6000;- kronor + 25% moms – totalt 7500;-

Priset inkluderar anmälningsavgift och alla ATM som spelas in under kursen, med digital leverans. Du betalar hela summan mot faktura som du kommer att få i januari 2020. Sista betalningsdagen är 15 februari.

**OBS! Vid valuta kursändringar överskridande 10 % debiteras tillägg. OBS!**

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

Vid avbokning senast 6 veckor innan kursstart återbetalas hela kursavgiften (exkl. anmälningsavgift på 1500;- kronor (1200;- 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.**

Med bästa hälsning

Christine Wessman Rinman

Kristina Strohmayer

Stockholm, Oktober 2019