



Fyraftensmøde om Mindful Pilates i Specular-huset Onsdag 7. februar 2018 kl. 16.30 – 18.30

Specular har inviteret fysioterapeut Helle Torp til at præsentere sit arbejde med mindful pilates.

Helle Torp starter hold op i Specular-huset onsdag 28. februar 2018. Til dette inspirationsarrangement får du en smagsprøve på øvelserne, som Helle bruger på sine hold og individuelle behandlinger med fysiopilates og kropsbevidsthed.

Arrangementet starter med en nærværøvelse, og bagefter introducerer Helle pilatesøvelser med bevidsthed: Væren i kroppen med åbenhed og nysgerrighed. Tag noget løstsiddende tøj på, som du føler dig godt tilpas i.

Helle Torp skriver:

"I mit arbejde integrerer jeg mindfulnessprincipper i fysiopilates træning. Intentionen er at lytte mindfuldt, skabe flow og lade kroppens intelligens få rum. Jeg bruger kropsscanning, både som træning af kropsbevidsthed og som tid til fordøjelse og fordybelse, og der er plads til at følge sin egen rytme. At bevæge sig med det som allerede er, med sanserne vakt på en ansvarlig og omsorgsfuld måde, frem for at fixe eller forklare kroppen."

Midtvejs holder vi en lille pause, hvor vi serverer kaffe/the og frugt.
Vi glæder os til at se dig i Speculars lokaler.

Mødet er for alle interesserede. Det er gratis at deltage og du tilmelder dig til info@specular.dk

Om Helle Torp:

Helle Torp, født 1962 og uddannet fysioterapeut 1989. Arbejder med kropsbevidsthed og fysiopilates på hold og har individuel behandling.

Helle Torp er inspireret af:

- Kranio Sacral Terapi.
- Mindfulness.
- Somatic Experience med fokus på kroppens selvhelende kræfter.
- Madhurima.

