



The Roll Model® Method

The Science of Rolling

med Annelie Alexander

11 november 2017

Kl. 10.00 – 18.00

Haninge yogastudio

Nynäsvägen 44, Handen
(20 min från centrala Stockholm)



En heldagsutbildning som ger dig kunskap om hur du på ett enkelt och effektivt sätt kan använda självmassage/triggerpunktsmassage för egen del eller som ett komplement i ditt arbete som personlig tränare, cross-fit coach, yoga-, pilates- eller danslärare.

Utbildningens innehåll:

- Grundläggande anatomi ("bony landmarks", muskler & fascia)
- Introduktion till mekanismerna bakom till värk och hur YTU-bollarna kan hjälpa till att lindra ömma muskler.
- Effektiva självmassagesekvenser för fötter, ben, höfter, rygg-axlar samt nacke & käke.

Rekommenderad kurslitteratur:

Andrew Biel - *Trail guide to the Body* Jill Miller – *The Roll Model® Method*

Pris: 2 855 kr före den 21 oktober (därefter 3 295 kr)
Betaling sker i förskott via bankgiro 609-0195



Information & anmälan:

Annelie Alexander tel. 070-292 3045
e-post: moves-anneliealexander@telia.com

Utbildningen är öppen för alla nivåer (dvs. träningsintresserade, instruktörer & kliniker) men var beredd på att utbildningen eventuellt kommer att hållas på engelska...



Annelie Alexander är Sveriges och norra Europas enda Integrated Yoga Tune Up® teacher och Roll Model® method practitioner. Annelie har över 20 års erfarenhet av att arbeta med träning och hälsa och både en fil kand och en masters examen inom hälsa.

Annelie vill genom sina yoga klasser, workshops och utbildningar dela med sig av sina kunskaper om hur kroppen fungerar och vad den behöver för att må bra. Utgångspunkten för verksamheten är den egna yogastudion i Haninge, söder om Stockholm men Annelie leder också klasser runt om i landet och assisterar vid yogalärarutbildningar i både Europa och USA.

