



The Roll Model® Method

Ball Sequencing & Innovation



22 september 2019

Kl. 9.30 – 17.30

Haninge yogastudio

Nynäsvägen 44, Handen
(20 min från centrala Stockholm)

Lär dig hemligheten bakom skapandet av effektiva självmassage sekvenser för olika målgrupper. En heldags utbildning baserad på Roll Model® bollar i fyra olika storlekar. Upptäck hur bollarnas olika egenskaper kan användas för att främja återhämtning och vara verktyg för att skapa balans.

Utbildningens innehåll:

- Inspiration/verktyg för att på egen hand skapa effektiva självmassage sekvenser.
- Konsten att skapa test/retest scenarios för att få omedelbar feedback om hållning, funktion och prestation.
- Undervisningstekniker och tips som hjälper dig i rollen som instruktör/lärare.

Obligatorisk kurslitteratur:

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

Pris: 2 750 kr före den 31 augusti (därefter 3 250 kr)

OBS! Förskottsbetalning i samband med anmälan till bankgiro 609-0195

I kursavgiften ingår 4 olika RMM Therapy Balls och kurshandledning.

Information & anmälan:

Annelie Alexander tel. 070-292 3045

e-post: moves-anneliealexander@telia.com

Utbildningen är öppen för alla nivåer men en rekommendation är att gå t *Science of Rolling* för att få kunskap om varför och hur RMM-bollarna påverkar kroppen.

Paketpris före 31 aug: Science of Rolling + Ball Sequencing & Innovation: 5 100 kr



Roll Model Method Teacher trainer:

Annelie Alexander är en certifierad Integrated Yoga Tune Up® teacher och Roll Model® method teacher trainer. Utöver diverse yogautbildningar har Annelie en Masters examen i Public Health och en Bachelor of Science examen i Kinesiology. Annelie är en hängiven träningsentusiast med över 20 års erfarenhet av hälsofrämjande arbete på olika nivåer.

