



The Roll Model® Method

The Science of Rolling

21 september 2019

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

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

I kursavgiften ingår 1 par YTU-original Therapy Balls och kursmanual.



Information & anmälan:

Annelie Alexander tel. 070-292 3045

e-post: moves-anneliealexander@telia.com

Utbildningen är öppen för alla nivåer. Ett tips är att kombinera utbildningen med Ball Sequencing & innovation för att fördjupa dina kunskaper och färdigheter inom området.

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.

