

2012. március 23-tól intenzív csoport indul 3-10 fővel, 8x60 percben (március 23., 24., 30., 31. és április 13., 14., 20., 21.). Az órák a meghirdetett napokon péntekenként 17-18 óráig és szombatonként 10:30-11:30 óráig tartanak. Helyszín: Budapest XIII. ker. Pannónia u. 70., I./2. Polifoam, matrac a helyszínen van! Az intenzív órák tandíja: 36.000,- Ft, amely tartalmazza az egyéni állapotnak megfelelő kezdő mozgásterápiát és étkezési kontrollt. Jelentkezni e-mailben (arwentorna@gmail.com) vagy telefonon (06/30-3544-126) lehet 2012. március 19-ig, regisztrálni a jelentkezéstől számított 3 napon belül, a tandíj felének utalásával szükséges. Az első órára hozni kell a tandíj másik felét, valamint a kitöltött kérdőívet.

Intenzív órák metodikája:

- 8 x 60 percben lehetővé válik a résztvevők számára a légzés és mozgás alapoktól az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia elsajátítása, hogy a gyakorló órákba be tudjanak kapcsolódni, valamint a dvd-vel otthon tudjanak dolgozni

Ez azt jelenti, hogy a légzést és a gyakorlatokat alapozzuk, illetve rengeteg ismétléssel az alapoktól megtanulják részeire szétszedve a mozgásterápia kezdő gyakorlatait.

- a gyakorlatok kivitelezésekor megvalósul a résztvevők egyéni kontrollja és mozgására alatti javítása

Egyénenként az órákon folyamatosan javítok lényegében állandóan mindenkit: a gyakorlatok kivitelezése közben fogom és javítom a kart, a hátat stb., nyújtom és hajlítom azokat a részeket, amelyeket nem jó irányba mozdítanak.

- valamint csoportos étkezési konzultációval és kontrollal támogatjuk az ARWEN torna mozgásterápia hatásmechanizmusát

Legalább 3-4x leírják saját étkezésüket, illetve menü tervet készítenek a kiadott anyagok alapján. Javítom őket

írásban, és átbeszéljük órán kívül, hogy mi az, ami nem volt jó és min kell változtatni. (Ez akkor is nagyon jó, ha már volt egyéni étkezési tanácsadáson – lényeges, hogy a gyakorlati kivitelezésben meg tudja-e valósítani a hallottakat.)
Így általában a mozgásóra 60 percén túl, még 20-30 perc az étkezés és egyéb problémák megbeszélésével telik el, óra előtt vagy után (igénynek megfelelően). **A résztvevők egy komplex konstruktív tanulási folyamat részesei lesznek.**