



Thai Yoga Massage // tools for dancers

***for english please scroll down**

10/2/2019

17:00-21:00 @krama artspace

Η Μαρίνα Κουτίβα και η Μαρία Παπαδοπούλου σας περιμένουν την Κυριακή 10/2/2019 και ώρα 17.00-21.00 στο @krama artspace για ένα συμπυκνωμένο σεμινάριο βασισμένο στις αρχές του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου μασάζ.

Οι τεχνικές που θα δοθούν έχουν ως σκοπό την αποσυμφόρηση του σώματος από τη σωματική καταπόνηση και εστιάζουν σε συχνούς τραυματισμούς χορευτών/τριών. Αφορά σε όλο το σώμα, δίνοντας έμφαση στις περιοχές της μέσης, των ισχίων και των ωμοπλάτων. Θα εφαρμοστεί μια μίξη τεχνικών, από πρακτικές δυναμικής χαλάρωσης (dynamic thai yoga massage), πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών, παθητικές διατάσεις (advanced stretches), εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος και χαλάρωση των μυών. Το σεμινάριο απευθύνεται σε χορευτές/τριες και ανθρώπους που ασχολούνται με το σώμα, ενώ δε χρειάζεται κάποια προηγούμενη εμπειρία στο μασάζ. Θα δοθεί manual με τις θέσεις που θα εφαρμοστούν.

Λίγα λόγια για το Thai Yoga Massage:

Το Thai Yoga Massage είναι ένα είδος “ιερού χορού” μεταξύ δύο ανθρώπων που συναντήθηκαν για να ξεμπλοκάρουν μια στάσιμη μορφή ενέργειας στο σώμα. Αποτελεί μία πιο εξελιγμένη και εμπλουτισμένη εκδοχή του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου μασάζ, μία αρχαία Ανατολίτικη θεραπευτική τεχνική (Ινδία & Ταιλάνδη). Βασισμένο στην σωστή και ωφέλιμη χρήση της αναπνοής και του φυσικού βάρους του σώματος, το Thai Yoga Massage δουλεύει με πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών και εφαρμόζει παθητικές διατάσεις, εξερευνώντας το εύρος κίνησης των αρθρώσεων,

μαλακώνοντας τους μύες και ανακουφίζοντας πιθανές μυοσκελετικές παθήσεις. Σημαντικός παράγοντας είναι το χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης μέσω του αγγίγματος, και η άφεση του "δέκτη" του μασάζ, έτσι ώστε ο "δότης" να μπορέσει όντως να προσφέρει. Οι ρόλοι "giver" και "receiver" στην πραγματικότητα εναλλάσσονται, καθώς δημιουργείται ένας βουβός διάλογος μεταξύ των σωμάτων με ενεργή ακοή και σεβασμό στην μοναδικότητα του κάθε σώματος και της ιστορίας που αυτό φέρει.

Κόστος συμμετοχής :
€35 , €30 για τους μαθητές του στούντιο

Δηλώσεις συμμετοχής στο 6986422581 ή στο kairava.yoga@gmail.com

Thai Yoga Massage // tools for dancers

Marina Koutiva and Maria Papadopoulou await you on Saturday 10/2/2019 at 17.00-21.00 for a unique workshop based on the principles of traditional Thai massage

The techniques to be given aim to decompress the body from physical stress, muscular tiredness and focus on frequent injuries of dancers. It involves the whole body, emphasizing in the areas of the lower back, the hips and the shoulders. It is a mix of techniques, including dynamic thai yoga massage, static pressures along energy lines, advanced stretches, exercises of balancing the nervous system and relaxing the muscles. The seminar is addressed to dancers or people familiar with bodywork , and does not need any previous experience of massage. A manual will be given, with the positions to be applied.

Thai Yoga Massage is like a "sacred dance" between two people who met to unleash a stagnant form of energy in the body. It is an enriched version of traditional Thai Massage, an ancient Oriental healing technique (India & Thailand). Based on the deep and beneficial use of breath and the right use of body weight, Thai Yoga Massage works with static pressure along the energy lines and applies passive stretching, exploring the movement of the joints, softening the muscles and relieving any musculoskeletal pain. An important factor is building a relationship of trust through touch. The roles of the "giver" and the "receiver" are constantly alternating as an intimate dialogue is created between the bodies with active listening and respect for the uniqueness of each body.

Cost :
€35, €30 for studio members

Registrations at 6986422581 or at kairava.yoga@gmail.com