

**2020. szeptember 26-tól intenzív csoport indul 3-10 fővel, 4x120 percben (szeptember 26., október 3., 10., 17.). A mozgásórák a meghirdetett napokon 10 órától 12 óráig tartanak. Az intenzív órák tandíja: 56.000,- Ft, amely tartalmazza az egyéni állapotnak megfelelő kezdő mozgásterápiát és egy alap étkezési kontrollt, amely az életmódváltást segíti elő. Jelentkezni lehet e-mailben (arwentorna@gmail.com) vagy telefonon (06/30-3544-126) 2020. szeptember 23-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:**

- 4 x 120 percben lehetővé válik a résztvevők számára a teljes légzés és az ARWEN torna komplex gyógy- és mozgásterápia mozgásalapjainak elsajátítása, hogy a nagycsoportos gyakorló mozgásórákba be tudjanak kapcsolódni, valamint szükség esetén otthon tudjanak dolgozni módszerrel:

**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 mozgásóra alatti javítása:

**egyénenként az órákon folyamatosan javítok lényegében állandóan mindenkit – a gyakorlatok kivitelezése közben fogom és javítom a kart, a hátat stb., iránymutatással nyújtom és hajlítom azokat a részeket, amelyek mozgásminősége nem megfelelő;**

- valamint a résztvevők csoportos étkezési konzultációval és kontrollal támogatják saját életmódváltásukat, így az ARWEN torna mozgásterápia hatásmechanizmusát is, ismerkednek az alapanyagokkal és étkezési szemlélettel:

**legalább 2x leírják saját étkezésüket, illetve menü tervet készítenek a kiadott anyagok alapján, ezeket javítom írásban, és átbeszéljük órán kívül, hogy mi az, ami nem volt jó, min kellene változtatni és miért.** (Ez akkor is hasznos, ha már valamelyik résztvevő volt egyéni étkezési tanácsadáson – lényeges, hogy a gyakorlati kivitelezésben meg tudja-e valósítani az étrendet vagy a hallottakat.)

**Így általában a mozgásórák 120 percén túl, még 15 perc az étkezés és egyéb problémák megbeszélésével telik el, óra előtt vagy után (igénynek megfelelően). A résztvevők egy komplex konstruktív tanulási folyamat, egy benső tudatos váltás részesei lesznek.**