

Basic Body Awareness therapy kurss I

Rīga, klātienē. 9.04.-14.04.2024.

Pasniedzēja: *Kirsti Niskala*, Fizioterapeite, BBAT terapeite un pasniedzēja. International BBAT teachers group

Kursu plāns:

Otrdiena, 09.02.2024.

16:00- 18:00 Iepazīšanās nodarbība, informācijas sniegšana, programmas plāns 2h

Trešdien, 10.04.2024.

08:30 - 09:30 Sēdus poza un Thai chi prakse 1h
09:30 – 09:45 Pārtraukums
09:45 – 10:30 Teorija “No darīšanas uz būšanu” 45 min
10:30 – 10:45 Pārtraukums
10:45 – 12:45 Kustību praktizēšana “Kā izzināt sevi” 2h
12:45 – 14:15 Pusdienas 1,5h
14:15 – 15:00 Teorija “Padziļināta prakse no darīšanas līdz būšanai” 45 min
15:00 – 15:15 Pārtraukums
15:15 – 17:15 Kustību prakse “Kustības forma un virziens ” 2h
17:15 – 17:30 Pārtraukums
17:30 – 18:00 Darbs sēdus pozā 30 min

Ceturdien, 11.04.2024.

08:30 - 09:30 Sēdus poza un Thai chi prakse 1h
09:30 – 09:45 Pārtraukums
09:45 – 11:00 Teorija “BBAT vērsture” 75 min
11:00 – 11:15 Pārtraukums
11:15 – 12:45 Kustību prakse “Kustību rašanās prakse” 1,5h
12:45 – 14:15 Pusdienas
14:15 – 15:00 Teorija “Kustību kvalitātes apzināšanās priekšnoteikumi” 45 min
15:00 – 15:15 Pārtraukums
15:15 – 17:15 Kustību prakse “Kustību attīstība” 2h
17:15 – 17:30 Pārtraukums
17:30 – 18:00 Darbs sēdus pozā 30 min

Piektdien, 12.04.2024.

08:30 - 09:30 Sēdus poza un Thai chi prakse 1h
09:30 – 09:45 Pārtraukums
09:45 – 10:30 Teorija “BBAT un kustību kvalitāte” 45 min
10:30 – 10:45 Pārtraukums

10:45 – 12:45 Kustību prakse 2h
12:45 – 14:15 Pusdienas
14:15 – 15:45 Teorija “Darbs grupā” 1,5 h
15:45 – 16:00 Pārtraukums
16:00 – 17:15 Kustību prakse “Brīvība enerģijā” 75 min
17:15 – 17:30 Pārtraukums
17:30 – 18:00 Darbs sēdus pozā 30 min

Sestdien, 13.04.2024.

08:30 - 09:30 Sēdus poza un Thai chi prakse 1h
09:30 – 09:45 Pārtraukums
09:45 – 10:30 Teorija 45 min
10:30 – 10:45 Pārtraukums
10:45 – 12:45 Kustību prakse 2h
12:45 – 14:14 Pusdienas
14:45 – 15:45 Teorija “Kā vadīt?” 1,5 h
15:45 – 16:00 Pārtraukums
16:00 – 17:15 Kustību prakse “Eksistenciālā perspektīva” 75 min
17:15 – 17:30 Pārtraukums
17:30 – 18:30 Kas seko pēc kursiem? Darbs sēdus pozā. 1h

Svētdien, 14.04.2024.

08:30 - 09:30 Sēdus poza un Thai chi prakse 1h
09:30 – 09:45 Pārtraukums
09:45 – 11:00 Kustību prakse 75min
11:00 – 11:15 Pārtraukums
11:15 – 12:45 Noslēguma daļa 1,5 h
12:45 – 13:45 Pusdienas 1h
13:45 Tālākā apmācību plāna pārrunāšana un noslēguma sarunas.