

Concrete Jungle WORKSHOPS



Foto: Isak Stockås

Erbjud barn, ungdomar och/eller vuxna en unik workshop i cirkus och parkour från erfarna lärare och artister på toppnivå!

I våra workshops får ni möjligheten att träda in den lekfulla, kreativa och tillgängliga världen av att röra sig med strukturer. Murar, räcken och väggar går från funktionella bakgrundsobjekt till en möjlighet för träning, artistiskt uttryck, kamratskap och skoj. Att träna på detta vis kostar ingenting mer än ett par hyggliga skor! Detta blir sedan extra lättillgängligt eftersom dessa strukturer går att hitta överallt i våra städer.

I våra workshops fokuserar vi på tre saker:

- Att arbeta säkert med risk.
- Hur vi bäst lär oss nya fysiska färdigheter.
- Metoder, tankesätt och övningar för att ta fram och kunna uttrycka vår egna unika kreativitet!

Vi tillämpar en progressiv utlärningsstil där alla olika erfarenhetsnivåer och åldrar kan känna på att ta sina första steg. Vare sig det handlar om att sätta sig och långsamt snurra över den låga boxen eller prova svinga på den höga stången. När man använder sig av rätt progressioner är risken otroligt låg att skada sig från dessa aktiviteter, och med passning, mattor och vår expertis blir den ännu mindre. Vi rekommenderar varmt workshopen för barn, unga, familj och även äldre åldrar. Styrka och kroppskontroll är otroligt värdefullt för alla!

Workshopen sker på strukturen vi har med oss. Den är modulär och kan därav delas upp i mindre beståndsdelar så att varje grupp får sin plats och sitt fokus.

När du bokar en workshop från oss i Concrete Jungle hamnar du i trygga händer. Vi har alla tre tillsammans över 20 års erfarenhet som lärare för barn, unga och vuxna inom parkour och cirkus!

FAKTA

Längd på workshop: 45 min

Deltagare: max 15 st

Ålder: 8-100

Plats: Utom och inomhus

Underlag: Alla underlag går bra, men mjukare golv som tex gympasal föredras om tillgängligt

Rekvisita: Workshop sker på strukturen vi har med oss

Dimensioner: Föredragsvis en yta på 11 x 8 meter minimum. Mindre är dock möjligt

Önskemål: Små tunna mjuka mattor från arrangör om möjligt

Max antal workshops per dag:

En om dubbelföreläsning

Två om singelföreläsning.

Fyra om endast workshops.

PRIS PER DAG, exkl. resor & ev. boende

En workshop - 2500 kr

Två workshops - 4000

Tre workshops - 6000

Fyra workshops - 8000

Kontakt:

simongranitossainak@gmail.com +31649927053