

Nuddnámskeið vor 2014

Hef verið með námskeið í klassísku vöðvanuddi og svæðanuddi síðustu þrettán ár. Hvert námskeið er 18 kennslustundir og eru haldin á þriðjudögum og miðvikudögum milli kl. 16.15 og 19.15 og stendur yfir í tvær vikur þ.e. fjögur skipti. Einnig hef ég farið út á landsbyggðina og haldið helgarnámskeið. Næstu námskeið verða sem hér segir:

Svæðanudd

4.– 5. og 11. – 12. mars

Í svæðanuddi er farið inn á öll kerfi líkamans gegnum iljar, rist og ökkla. Á námskeiðinu er farið í gegnum hugmyndafræði og sögu svæðanudds og verklega kennslu. Eftir námskeiðið á fólk að geta nuddað heilnudd í svæðanuddi sjálfstætt. Verð á námskeiðið er 26.000 kr. Innifalið í námskeiðinu er kennslumappa, plakat með svæðum fóta og dvd diskur sem tekinn var upp á námskeiði hjá mér nemendum til stuðnings.

Klassískt vöðvanudd

Fyrsta námskeið: 11. – 12. og 18. – 19. feb.

Annað námskeið: 25. – 26.mars og 1. – 2. apríl

Í klassísku vöðvanuddi er kennt að nudda bak, háls og höfuð og andlit.

Hámarksfjöldi nemenda á hvert námskeið er takmarkaður við 6 manns til að hægt sé að leiðbeina hverjum og einum sem best. Verð á hvert námskeið er 26.000 kr. Innifalið í námskeiðinu er DVD kennslumyndband, kennslumappa og olíubrúsi með ilmólíum.

Víða taka verkalýðsfélög þátt í kostnaði við námskeiðin. Hafið samband og fáið nánari upplýsingar í síma 822 0727 eða gunnar@dao.is