



Akershus inviterer til:

En helt ny og spennende aktivitet, for deg som er 12 år +

Flow Art

Lys Og Mørke Flytende Sirkus Akademi (LOMFSA) er en nyoppstartet forening basert i Asker, som driver med "flow art" for barn og unge, med en litt annerledes tilnærming enn mange andre eksisterende aktivitetstilbud.

Flow art er en form for leken dans og triksing med forskjellige objekter, rettet mot å oppnå en tilstand av som kalles flow. Objektene kan pyntes på mange måter, med for eksempel lys eller flammer, som kan gjøre det magisk og vakkert å se på. Her taler selvfølgelig bilder bedre enn ord, så her er noen linker å tittle på:

<https://www.youtube.com/watch?v=fkMdVrylrPQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=aDCUaf61Nb8>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=ej8fF1Y73vQ

Men flow art er mer enn bare noe som ser fint ut fra utsiden, det er ingenting mot å gjøre det selv. Det gir uendelig med nye utfordrende koordineringsøvelser som tvinger deg til å fokusere. Man trenger litt tålmodighet og selvdisciplin, men det er stort sett både morsomt og stimulerende og enkelt å motivere seg for. Etter hvert som man begynner å få til litt av det grunnleggende begynner man å surfe på en bølge av mestringsfølelse. Man kan begynne å leke seg mer og gi helt slipp og leve seg inn i bevegelsene. Det er dette som er så egnet for å komme i "flow", en dypt konsentrert, men avslappet tilstand der man blir ett med det man gjør. Vi tror derfor dette er en god aktivitet for noen med adhd, eller som sliter med konsentrasjon og uro.

Det er en aktivitet alle kan være med på uansett forkunnskaper, og dermed er det mulig å skape et godt og inkluderende miljø. Flow art har noe nesten eventyrlig og uvirkelig ved seg som kan appellere veldig til barn og ungdom som liker dataspill, og passer for dem som kanskje har falt ut av idrett eller lignende i mangel på mestringsfølelse.

I tillegg kan flow art by på en høy grad av stimulanse og moro, med masse lys og bevegelse.

Flammer kan være med på å skjerpe konsentrasjonen ytterligere og gjøre det ekstra spennende. Det er selvfølgelig intet krav for deltakelse, men vi setter som mål at deltakerne skal få prøve å spinne flammer siste kurskveld, om de har vist at de behersker det og kan opptre ansvarlig (og med samtykke fra foresatte). Vi går derfor også gjennom grunnleggende brannsikkerhet. Tar man riktige forholdsregler er flammespinning faktisk tryggere enn mange andre aktiviteter som riding eller ballspill. Flammer må respekteres, men ikke fryktes. Vi håper dette er ekstra motivasjon for noen. Man får også lage sitt første par trenings poi som man får til odel og eie så man kan øve fra gang til gang.

Dato: 5. 12. 19. 26. September, med forbehold om utsettelse i tilfelle særdeles dårlig vær.

Tid: 18-20:30

Sted: Leikarvollen. Gangavstand fra Vakås tog stasjon, som også har parkeringsmuligheter.

Egenandel: Kr 350,- for medlemmer, og Kr 700,- for ikke medlemmer

Betales til konto: 1503.86.60591 merk med: Sirkus

Eller VIPPS: 87795

Kurset varer over 4 ganger, og inkluderer mat og drikke. Alder 12+

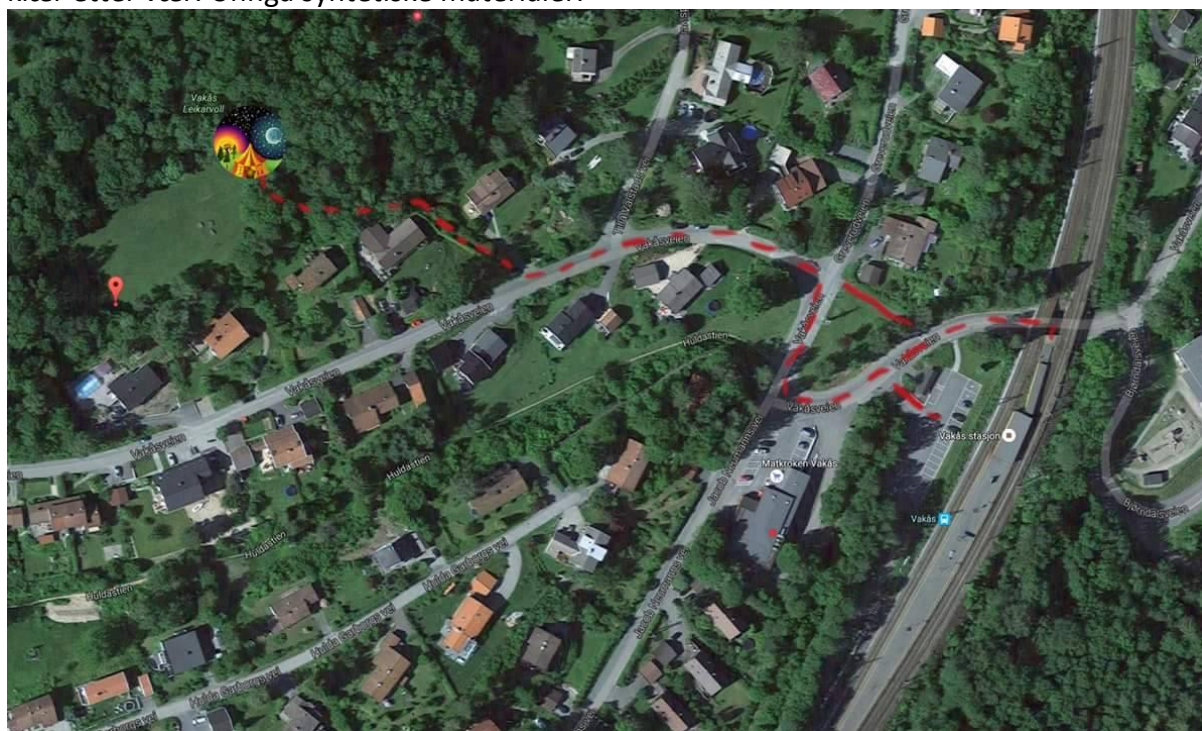
Påmelding med navn, adresse, tlf, mail, og fødselsdato til akershus@adhdnorge.no

Eller ring Ingjerd Tlf: 92648080

Det er lurt å være rask med påmelding, - det er begrenset antall plasser!

Ta med:

klær etter vær. Unngå syntetiske materialer.



Mer om Torjus, Lys Og Mørke Flytende Sirkus Akademi her:

<https://www.facebook.com/lysoгомorkeflytendesirkus/>

Kurset støttes av ExtraExpress

