



NORGE Akershus inviterer til:

Flow Art

Sted: Leikarvollen Vakås i Asker

Dato: 6 ganger : 3. sept, 10. sept, 17. sept, 24. sept, 8. okt, 15. okt,

Kan utsettes tilfelle skikkelig dårlig vær

Kl: 18.00 -20.00

For alle over 10 år

Det blir servert mat hver gang

Lys Og Mørke Flytende Sirkus Akademi (LOMFSÅ) 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 titte 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 mestringfølelse. 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

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.

Ta med:

- Drikke og klær etter vær.
- Ingen syntetisk klær om man skal leke med ilden!!

Påmelding må sendes med:

Navn, adresse, telefonnr, epost og fødselsdato til
akershus@adhdnorge.no
eller Ingjerd Rønning, Tlf: 92648080

**Egenandel medlemmer: 100 pr person for alle 6 ganger
men max kr 200,- pr familie, der alle er medlem.**

Ikke-medlemmer: Kr 250,- pr pers for alle 6 ganger

Betales til konto: 1503.86.60591, merkes med «Flow»
Eller **VIPPS** til: 87795

Mer om Torjus, Lys Og Mørke Flytende Sirkus Akademi her:
<https://www.facebook.com/lysogmorkeflytendesirkus/>