



Freepowerdance är en serie dansrörelser som får igång hela din kropp. Du glömmer både tid och rum i denna nästan extatiska träningsform.

Cecilia Gustafsson har lång erfarenhet inom träningsbranschen och är ständigt innovativ. Senaste skapelsen är freepowerdance.

Barfotadans för alla åldrar. Det är en poäng med att fotsulan har kontakt med golvet.

2. Lycko-dansa!

M TESTAR

Freepowerdance överträffar allt! Aldrig förr har jag blivit så svettig och så lycklig av någon motion. Och aldrig tidigare har jag hört hurra-rop av glädje under en träningstimme. Dessutom känns det att HELA kroppen är med – inklusive själen.



Du behöver inte ens träningskor – du behöver bara din kropp. Och just för att träningen är så extatisk, glömmer du bort hur jobbigt det är och orkar mer än du tror. Härlig trummusik!



Finns för få utbildade instruktörer än så länge.

Först kom afropowerdance till gymmen. Nu kommer freepowerdance – en nästan himmelsk utmaning för hela kroppen!

Cecilia Gustafsson gör en mission i Sverige. I sitt företag Holistic Training skapar hon helt nya träningsformer för gymmen. Förra året blev afropowerdance den stora flugan. Till och med barn på fritids utövar i dag den regelbundet och får en kick av susande träd-, så- och lejonkungensrörelser. Och på freepowerdance-passet är minst hälften över 50!

Nu har Cecilia Gustafsson tagit fram en ny serie rörelser som hon kallar freepowerdance. Rörelserna följer ett schema och bildar ett flöde som växlar mellan kraft, trans och

stillhet. Det handlar om fem rytmer och helt olika tempon under tränings-timmen samtidigt som man faktiskt också tränar medveten närvaro.

Cecilia Gustafsson koreograferar grunderna till freepowerdance och instruerar sedan gyminstruktörerna runt om i landet. Sturebadet i Stockholm var först med att införa freepowerdance – oerhört uppskattat bland kvinnor och män i alla åldrar. Men just nu pågår utbildningar för fullt så att freepowerdance kommer att erbjudas på många fler ställen inför det nya året. Och du kan ju själv föreslå ditt gym att utbilda någon ledare!

LÄS MER PÅ www.holistictraining.se