Dans 1 hösten 2017 30 augusti  Tullinge Gymmix
Andning/Fria rörelser/Uppmärksamhet

FLÖDE, SKAKA, TYDLIGHET, KAOS, DIN EGEN DANS, LÄTTHET, STILLHET.
MEDVETEN NÄRVARO – ÖKAD RÖRELSEFÖRMÅGA – RYTMER – GLÄDJE - PULS

| TEMA: | |
|---|---|
| Andas in hela kroppen, gå runt, runda rörelser, stretcha<br>Jag är här för att inspirera till din dans, dina rörelser, ingen koreografi, fria rörelser, uppmärksamma dina rörelser.<br>Svårt att inte bli ledd.<br>Jag använder min vägledning till att medvetet röra olika kroppsdelar. Använder olika rytmer. Öka rörelseförmågan, glädje , puls ditt eget tempo.  Använder bilder ibland. Barfota. | Rhythm of the Tides, Gandalf, 6:18 |
| Fötter, knän, tung i kroppen. Hela kroppen kan vara med. Axlar, | Dinner At the Sugarbush, Brent Lewis, 5:17 |
| Axlar – skulderblad – armar | Supernatural, Peter Green, 3:13 |
| Ryggraden - bröstkorgen | Ameno (mystique remix) – Ypsillon, Raindance, 3:37 |
| Skaka – börja med axlar | Balady (Percussion), Body-Shock, 3:35. |
| Höfterna lockar upp till dans | Lagartija Azul, Fonseca, 4:04 |
| Mjuka böljande rörelser | Chair, Ganga, 4:11 |
| Tydlighet – armar | Too Late, Tottas Bluesband, 2:43 |
| Din egen dans – tempo – rytm – kanske möter du någon möt upp – gå vidare | Uptown Funk (feat. Bruno Mars), Mark Ronson, 4:30 |
| Din egen dans | Don't Be So Shy (Filatov & Karas Remix), C & R MacDonald, 3:10 |
| Långsamt - sjal | Stand By Me, Florence + The Machine. 4:06 |
| Lätthet – sjal | Ballade Pur Adeline, Richard Clayderman, 2:38 |
| | |
| **Avslappning**. | Far East, Sandhan, 5:08 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |