



SWITCH2MOVE

Het sociale klimaat van vandaag schreeuwt
om vernieuwende oplossingen en strategische
allianties met betrouwbare partners

DANCE & CREATIVE WELLNESS

EEN NIEUWE WEG NAAR MENTALE & FYSIEKE TRAINING



**CREATIEVE BEWEGING OM MENSEN EMOTIONELE,
COGNITIEVE, FYSIEKE EN SOCIALE INTEGRATIE
IN DE MAATSCHAPPIJ TE HELPEN BEREIKEN**

www.switch2move.com

SWITCH2MOVE

GECREËERD DOOR ANDREW GREENWOOD

Switch2Move is zowel een praktische als een online bewegingsmethode ontwikkeld met als doel gezondheid, beweging, welzijn, kunst en mensen bij elkaar te brengen.

Het S2M programma heeft een buitengewoon goed effect op mensen met cognitieve en mobiliteitsbeperkende aandoeningen en ook ouderen hebben er veel baat bij.

Het kan een uitkomst zijn voor mensen die een activiteit zoeken die ze op verschillende manieren stimuleert zoals: fysiek, sociaal, cognitief, emotioneel. Dans is een sociale, inclusieve bewegingsvorm die wereldwijd een grote vooruitgang kan betekenen op de gezondheid. Jong en oud, gehandicapt of gezond, iedereen kan van deze bewegingsmethode gebruik maken voor de verbetering of het op peil houden van gezondheid, immuunsysteem, hersenfunctie, zelfverzekerdheid en sociale integratie.

In een klimaat waarin overheden, gezondheidsorganisaties en zorgverzekeraars op zoek zijn naar een oplossing voor wereldwijde epidemieën als een zittende levensstijl en stress gerelateerde ziektes kan 'dans' in al zijn facetten een belangrijke rol spelen op het gebied van gezondheid en welzijn.

GRONDBEGINSELEN

De specifieke, inclusieve Switch2Move methode richt zich binnen de 'bewegingskunst' op het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van de deelnemers door middel van een inclusief bewegingsprogramma. Inclusie groepen zijn mensen met chronische aandoeningen als de ziekte van Parkinson, MS, reuma, artrose of hersenbeschadiging, maar ook mensen die moeten revalideren na een ongeval of ziekte hebben veel baat bij deze bewegingsmethode. Nog veel meer dan alleen een serie complexe bewegingen, combineert S2M dans, somatische beweging en hersenstimulering door een benadering die innerlijke betrokkenheid koppelt aan fysieke activiteit om op die manier de ritmes van het lichaam en de communicatie tussen de systemen in het lichaam te herstellen. Dit op zodanige wijze dat het een gewoonte wordt om de hersens te stimuleren en een gezonde levensstijl aan te houden met zo min mogelijk moeite maar wel met een direct voelbaar effect. Beweging zit vol met verschillende betekenis niveaus, het provoceert herkenning, fantasie, nieuwe synaptische aansluitingen (heraansluitingen) en vreugde. Het actief, creatief en interactief bezig zijn en zelfreflectie zijn een paar van de doelen die wij voor ogen hebben met deze methode.

DE GEPROMOVEERDE ARTS PROF. BASTIAAN R. BLOEM

Medisch directeur, Parkinson Centre Nijmegen,
Afdeling Neurologie Radboud Universitair Medisch Centrum

"Ik geloof sterk in de voordelen van deze methode voor patiënten met de ziekte van Parkinson. Andrew heeft indrukwekkend werk geleverd om deze nieuwe therapeutische interventie in een toenemend aantal landen toegankelijk te maken voor Parkinson patiënten."



De S2M methode is gebaseerd op vier fundamenteën :

- 1 SOMA:** herstel van een bewust natuurlijke houding, effectieve adembeheersing, effectieve energie, coördinatie, lichaamsritme
- 2 GEEST:** stimulering van de gewaarwording, intentie, attentie, informatieverwerking, geheugen, actie-reactie
- 3 PERSOON:** bevordering van creativiteit, een persoonlijke aanpak, autonomie, het verzekeren van een gevoel van tevredenheid en innerlijke betrokkenheid tijdens de hele activiteit
- 4 OMGEVING:** het promoten van een groepsactiviteit waarin individuen gemeenschappelijke waarden met betrekking tot groei en bijdragen met elkaar delen.

ANDREW GREENWOOD MANIFESTATIONS

op het gebied van Dans, Gezondheid en Welzijn sinds 2012

Andrew Greenwood is een internationaal vermaarde balletmeester die dertig jaar lang met top gezelschappen van over de hele wereld heeft samengewerkt.

Nadat bij zijn vriend en collega de diagnose ziekte van Parkinson was vastgesteld heeft Andrew zich volledig toegelegd op “gezondheid via dans”, van de ontwikkeling van zijn S2M methode, een inclusief dansprogramma voor een divers aantal mobiliteitspathologiën, tot politieke lobby's om de gezondheidszorg te verbeteren.

■ Mede-oprichter van Stichting Dance for Health (NL) onderwijst hij professionele dansers en verzorgd hij lessen gericht op

specifieke medische aandoeningen door heel Nederland. (2012 - 2016)

■ Raad van Bestuur van Stichting Dance for Health Alliance, Sidney, Australië (2014 tot heden)

■ Mede-oprichter en directeur van de Dance & Creative Wellness Foundation, werkzaam in heel Europa (2015)

■ Oprichter en maker van het Switch2Move programma (2015)

■ Onderwijzer van de S2M methode aan professionele dansers van over de hele wereld, waaronder Italië, Nederland, Duitsland, Oostenrijk, Australië, Rusland.

OPEN
TO
ALL!

Danslessen

gegeven door Andrew Greenwood & S2M docenten

€ 7,50 per les ■ € 60 10-strippenkaart gereduceerde prijs mogelijk d.m.v. S2M fondsen op aanvraag

AMSTERDAM

ELKE WOENSDAG ■ 18.00 – 19.15

ELKE ZATERDAG ■ 11.30 – 12.45

6 maanden lang; start op 9 september bij Chassé Dance Studios

TILBURG

ELKE MAANDAG ■ 11.00 – 12.15

6 maanden lang; start op 11 september bij Factorium Podiumkunsten



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR



MEER INFORMATIE? education@switch2move.com ■ switch2move.com