



## Scenen är din! – ett webinarie om scennärvaro och ergonomi.

Söndag 20/9 kl 12.00-12.30

*Vill du få tips kring andning och hållning som förbättrar ditt spel?  
Hur undviker jag belastningsproblem kopplat till musicerande?*

Lär dig mer om hur du minskar risken för fysiska skador kopplat till instrumentspel. Webbinariet ger dig också tips på olika övningar som du direkt kan ta med dig innan du ska upp på scenen och även under ett framträdande.



Webbinariet arrangeras av Sveriges Orkesterförbund och hålls av Louise Hellbom (socialantropolog/hälsopedagog) och Maria Sjögren (fysioterapeut). Båda jobbar i projektet BAM! (Body-Art-Mind) som drivs av Sveriges Orkesterförbund. Maria och Louise är själva kulturutövare inom musik och dans.

[www.bodyartmind.se](http://www.bodyartmind.se)



**Du anmäler dig till webinariet via denna länk:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDhXQ9R1BvtzPX7wjJrDhXkkUf0BKjmoU6cFjtnsv3MknGg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDhXQ9R1BvtzPX7wjJrDhXkkUf0BKjmoU6cFjtnsv3MknGg/viewform?usp=sf_link)