



Johdatus Alexander-tekniikkaan, la-su 14.-15.5.2022.

Kesto 10 tuntia. Hinta 72 €.

Ilmoittautuminen torstaina 5.5.2022 mennessä: www.limingantaidekoulu.fi

Voit perua ilmoittautumisesi sähköpostitse tinzy.kaikkonen@gmail.com ennen ilmoittautumisajan päättymistä - sen päätyttyä ilmoittautuminen on sitova ja perimme koko kurssimaksun. Kurssin toteutuminen edellyttää vähintään 10 opiskelijaa.

Opettaja Tiina Kaikkonen, jolta saat lisätietoja: tinzy.kaikkonen@gmail.com

Kurssi on tarkoitettu kaikille hyvinvoinnista, muutoksesta ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Kurssilla tutustumme Alexander-tekniikan perusperiaatteisiin, joiden avulla tulet tietoisiksi sinua haittaavista tottumuksista, ja saat välineitä niistä vapautumiseen. Haitallisten tottumusten väheneminen mm. parantaa tasapainoa sekä liikkuvuutta, vapauttaa hengitystä, helpottaa äänen tuottoa, ja voit olla läsnä nyt hetkessä ilman ponnistelua. Tutkimme myös tekniikan soveltamista kurssilaisten valitsemiin toimintoihin, kuten työtilanteet, kotiaskareet, harrastukset, esiintyminen, jännitystilat yms. Jos tarvitset jotain toimintoa varten jonkin välineen, esimerkiksi soittimen, ota se mukaasi.

Opiskelijan tarvitsemat materiaalit (opiskelija hankkii itse): makuualusta ja pehmeäkantisia kirjoja (yhteenlaskettu korkeus noin 5-10 cm).

Kellonajat: lauantaina kello 10-12.15 (3); tauko; 12.45-15.00 (3)
 sunnuntaina kello 10-12.15 (3); tauko; 12.45-13.30 (1)

Kurssi alkaa siis lauantaina 14.5.2022 kello 10.00 Limingan Taidekoulun päärakennuksessa, Arvolankuja 1, 91900 Liminka.

Tervetuloa.