

# Alexander ja Orivesi 150 vuotta

## Suvi 2019

### Alexanderin löytöretki 27.-28.6.

Koluamme Alexander-tekniikan perusteita tiiviillä kurssilla, jossa jokainen kurssilainen saa käyttöönsä henkilökohtaista ohjausta valitsemisinaan elämän aktiviteeteissa (ääni, soittaminen, väsyvä ryhti, stressaava työ, kävely, työskentely instrumenttien kanssa tms.) Ei tarvita aiempaa kokemusta Alexander-tekniikasta. 27.-28.6.. to-pe 10-12 ja 13-16. Kurssimaksu 150 € (sis.alv 24 %, 29,03€ ). Enintään 10 kurssilaista. Opettajana Enni Lakkala.

### Laulajan ja muusikon Alexander 29.-30.6.

Jaksamista, taidon hiontaa, iloa ja olemisen keveyttä muusikoille. Takavuosilta maailmankuulu sellotaituri , skotlantilainen Vivien Mackie pitää viikonlopun kurssin. Vivien oli Casalsin oppilas, toimi 70-80 luvuilla sellotuomarina Suomessa ja kirjan Just Play Naturally kirjoittaja. Kurssille otetaan enintään 10 aktiiviopiskelijaa. Varausmaksu 50€ (sis. alv 24% 9,67€) maksettava 28.5. mennessä. Kurssimaksu 150 € maksetaan käteisellä suoraan Vivienille kurssin alussa. Lisäksi voi tulla seuraamaan viikonlopun aikana, jos kurssin aktiivipaikat ovat täynnä, varausmaksu 50 € (sis. alv24% 9,67€) seuraajamaksu 50 € kurssin alussa suoraan Vivienille. Englannin kielinen esite kurssista [www.tietoinen.fi/kurssit](http://www.tietoinen.fi/kurssit).

### Alexanderia ääneen 4.-5.7.

Ääni- ja puhekurssi: tutustu omaan ääni-instrumenttiisi Alexander-tekniikan ja vokologian (äänitiede) keinoin. Etsimme tasapainoista ja vireää kokonaiskäyttöä äänen perustaksi, vapautta hengitykseen, vuolasta ääntöä, kehon resonanssia, ääniväylän ja tilan kajennusta sekä ääntä kirkastavia ja vankentavia vapausasteita artikulaation. Harrastaja, näyttelijä, laulaja, musikantti (tuo instrumenttisi mukana) to-pe 10-12 ja 13-16. Kurssimaksu 150 € (sis.alv 24 % 29,03€). Enintään 10 kurssilaista. Opettajana Enni Lakkala.

### Vesiväreissä 7.-8.7.

Kurssi Alexander-tekniikan opastamana kohti vapaampaa tapaa käyttää itseämme. Luovimisesta jää jälki elämään vesivärimaalauksina. Tutkimme ihmisen kokonaisuuden, katseen, käden ja kehon liikekeskusten avaamista, ohjausta ja koordinaatiota. Sopii myös liikerajoitteista ja näkökenttävajauksista kärsiville. Kurssin reittiohjeina sovelletaan myös Gilbertin ja Batesin opetuksia. Työskentelemme su-ma 10-12 ja 13-16, ke10-12. Paperit, sudit ja posterivärit kuuluvat kurssihintaan. Kurssimaksu 180 € (sis.alv. 24 %, 34,84€). Enintään 5 kurssilaista. Opettajana Enni Lakkala.

### Kurssi- ja varausmaksut

Kurssimaksu maksetaan viimeistään viikko ennen kurssin alkua Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille **Eräjärven säästöpankki FI 4545001320044634, BIC HELSFIHH**. Viestikenttään **kurssin nimi ja oma nimesi**. Kurssimaksu kattaa opetuksen. **Varausmaksu Vivienin** kurssille maksetaan tälle tilille 28.5. mennessä. Viestikenttään **kurssin nimi ja oma nimesi**.

## Opetustila

Kurssit kokoontuvat Alexander-tekniikan opettajakoulun tiloissa Koulutie 4 A 2 Oriveden keskustassa. Ilmoittautumiset ja tiedustelut [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) 28.5. mennessä.

## Majoitus ja ruokailu

Etsi majoitusta googlaamalla majoitus Orivesi sanoilla. Tarjolla on mm. maatilamatkailumajoitusta ja airbnb -mökkejä.

Oriveden keskustassa on useita lounaspaikkoja. Koulutiloissamme on keittiö, astiat ja jääkaappi, jos haluat tehdä ruokasi itse tai retkipatjamajoittuakin, kysy ennakkoon majoitusmahdollisuutta.

## Opettajat



**Enni Lakkala** on aikuispedagogi, HoT, MSTAT, FM, vokologi, logonomi. Hän on opettanut puheviestintää ja äänenkäyttöä vuodesta 1985 ja Alexander-tekniikkaa vuodesta 1999. Vuodesta 2010 alkaen Enni Lakkala on toiminut Alexander-tekniikan opettajakoulun vastaavana kouluttajana. [www.alexander-oko.tietoinen.fi](http://www.alexander-oko.tietoinen.fi) . Opettajakouluun haku on paraikaa syksyksi, opetus alkaa 2.9.2019

**Vivien Mackie** is the world wide known musician and a senior Alexander Technique Teacher (over 40 years of teaching experience). She has studied the Alexander Technique with Walter Carrington and the cello with Pablo Casals. She is the author of *Just Play Naturally*, an account of her cello study with Pablo Casals and the discovery of the resonance between his teaching and the principles of the Alexander Technique.

Vivien was director of the Melbourne Trinity College Alexander Teacher Training Course (from 1990 to 1992), which ran a single three-year teacher training course for musicians, and also of the first Australian Training Course in Sydney from 1982 – 1985. Today Vivien lives in Glasgow and travels throughout the world running courses at a range of training schools and orchestras.

## TERVETULOA SUVEEN



## Alexander-asema Tietoinen Oy

Koulutie 4 A 2, 35300 ORIVESI  
[enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi)

(050) 59 22 439

[www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi)  
[www.alexander-oko.tietoinen.fi](http://www.alexander-oko.tietoinen.fi)