



# Alexander-asema Tietoinen Oy

Y 1734825-7, alv.rek.  
Koulutie 4 A 2, 35300 Orivesi,  
EU-FINLAND +35850-5922439

[www.tietoinen.fi](http://www.tietoinen.fi)  
[www.alexander-oko.tietoinen.fi](http://www.alexander-oko.tietoinen.fi)  
[enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi)

## Käytännön Alexander

10.-11.11.2023 tai 17.-18.11.2023.

max 8 osallistujaa/viikonloppu, 12 oppituntia.

Frank Pierce Jones, artikkelissaan Posture As a Function of Time tiivistä Alexander-tekniikan seuraavasti: *“The Alexander Technique is a method for improving motor performance by integrating the voluntary and reflex components of a movement in such a way that the voluntary does not interfere with the reflex and the reflex facilitates the voluntary .*

Kurssilla sovelletaan tätä ajatusta käytäntöön.

Kurssille voivat osallistua yksityistunteja ottaneet ja/tai peruskurssin käyneet. Käytämme kasvomaskeja ja käsienpesua kurssin aikana koronaa vastaan. Jos on oireita, kurssille ei voi osallistua. Kurssilla tehdään henkilökohtaisia aktiviteetteja Alexander-tekniikan keinoja soveltaen. Aktiviteetiksi käy yhtä hyvin lumen luonti kuin laulaminen, kävely tai opetustuokion pitäminen tai muu harrastus tai työaktiviteetti. Aktiviteetissa tarvittavat välineet kannattaa ottaa mukaan. Kurssin opettajana on **Enni Lakkala**.

Teemoina mm. Ei on ei totutulle käyttötavalle, perusohjaus tuo harmonian aistitajun ja painovoiman välille, suuntaaminen ohjaa liikettä ja toimintaa.

**Työskentelyajat** 1. kurssiviikonloppu 10.11. 17-20. ja 11.11. 9-12 ja 13-16,

2. kurssiviikonloppu 17.11. 17-20. ja 18.11. 9-12 ja 13-16

Kurssipäivien jälkeen 20-21 ja 16-17.30. on mahdollista varata myös 30 min. yksityistunteja á 50 € (sis. alv 24 % 9,68 €). Myös niillä käytämme maskeja.

**Kurssimaksu** 150 €/viikonloppu (sis. alv 24 % 29,03 €) maksetaan käteisenä kurssin alussa tai ennakkoon Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi. Jos osallistut kaverisi kanssa molempiin viikonloppuihin, saat 30 min kimppatunnin kurssin yhteydessä hänen tai heidän kanssaan bonuksena.

**Ruokailut** eivät sisälly kurssimaksuun. Koululla on keittiö ja jääkaappi, jos haluat tuoda omat eväät. Lähistöllä on myös useita ruokapaikkoja, joissa voi käydä lounaalla ja/tai päivällisellä.

**Majoituksen** voit tilata Oriveden kampukselta [info@orivedenkampus.fi](mailto:info@orivedenkampus.fi) (entiset Oriveden Opiston tilat) [myynti@orivedenkampus.fi](mailto:myynti@orivedenkampus.fi) tai 0452580848 hintaan 40€/yö 2hh tai 50€/yö 1. hh. Majoituksen voi tilata vaihtoehtoisesti [hotelli.sointula@vallesmanni.fi](mailto:hotelli.sointula@vallesmanni.fi) ja sopia hinnasta.

Kurssille ovat tervetulleita myös **Alexander-tekniikan opettajakoulutuksesta kiinnostuneet.** [www.alexander-oko.tietoinen.fi](http://www.alexander-oko.tietoinen.fi)

**Jos et ole vielä tutustunut tekniikkaan** ja haluaisit tälle kurssille, suosittelen yhteydenottoa p. 050-59 22439 tai [enni.lakkala@tietoinen.fi](mailto:enni.lakkala@tietoinen.fi) yksityistunteja/ 2-4 hengen kimppatunteja ennen kurssia tai [www.finstat.fi](http://www.finstat.fi) -sivuilta lähempänä kotipaikkaasi asuvilta opettajilta.