

Alexander virvoituskurssi

18.-20.5. ja 25.-27.5.2023

Primary movement vai primary control? HNB? Preventive order inhibition edellytys? Critical moment, vaihtoehdot ja vapaus valita? Mikä on oleellista kuiskatussa a(h):ssa ja miksi se vaikuttaa ääneen? Miten ohjaamalla herätän askellusrefleksin? HOB? Mental attitude? Breathing method? Mitä on nenäluun takana ja miten tila siellä vaikuttaa sensoriseen aistitietoon? Alexander-tekniikan soveltaminen arkeen? Jos jonkin näistä tai jokin muu Alexander-työhösi liittyvä kysymys askarruttaa, tule ratkomaan sitä Oriveden Alexander virvoituskurssille Koulutie 4 A 2:een toukokuussa. Jos kysymyksesi liittyy oppilaan kanssa työskentelyyn, voit pyytää oppilaasi vierailemaan kurssin aikana aktiviteettisi ajan tai varata yksityistuntiajan tähän ohjaustyöhön. Työskentelemme 9-12 ja 13-15. Voit tulla yhdeksi tai kaikiksi kuudeksi päiväksi.

Kurssi on tarkoitettu Alexander-tekniikanopettajille. Ilmoittaudu tekstarilla 0505922439 tai enni.lakkala@tietoinen.fi.

Kurssilla työskennellään henkilökohtaisten kysymysten ja aktiviteettien pohjalta, tehdään parityöskentelyä ja ja tutkivia yhteiskokeiluja. Pidän pieniä toiminnallisia luento-osuuksia..

Ilmoittaudu Alexander virvoituskurssille (nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite sekä päivämäärät jolloin osallistut) 11.5.2023 mennessä tekstarilla 050-5922439 tai enni.lakkala@tietoinen.fi. **Varaa paikkasi** maksamalla 100 €/kurssipäivä (sis. alv 24 %, 19,36 €) Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti FI4545001320044634 Viitetiedoksi Alexander-virvoituskurssi ja oma nimesi.

Lisäksi voi varata 30 min. yksityistunteja 16-18 välisenä aikana á 50 €, (sis. alv 24% 9,68€). yksityistuntiajat ovat varattavissa kurssipaikalla listaan.

Voit tiedustella majoitusta kurssitilaamme vastapäätä Oriveden Kampukselta p. 0452580848 tai info@orivedenkampus.fi tai Oriveden matkailu -sivujen kautta löytyvistä majoituspaikoista. Kurssitilassa on keittiö ja jääkaappi kurssilaisten käyttöön.



Kuva on 13. Orivedeltä valmistuneen Alexander-tekniikan opettajan, Minna Kiiipulan valmistujaisjuhlasta 14.4.2023

Onnea Minna

Tervetuloa T: Enni Lakkala