



Alexander-tekniikan suvi 2021

2.-4.7. Alexander-konkarin kuppi

4.7. Elämää Alexander-proseduurissa



Alexander-asema Tietoinen Oy, ALV rek. Y1734825-7

Koulutie 4 A 2, 35300 Orivesi

Ilmoittautuminen enni.lakkala@tietoinen.fi tai 0505922439

2.-4.7. Alexander-konkarin kuppi

max 10 osallistujaa, 23 oppituntia.

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 kukkapenkin perkaus kuin laulaminen, kävely tai vaikkapa uinti tai muu harrastus tai työaktiviteetti. Tarvittavat välineet kannattaa ottaa mukaan. Kurssin opettajana on Enni Lakkala.

Teemoina mm. hengitys ja ääni, tietoisuus haitallisista tottumuksista ja keinot muuttaa niitä, stressitön läsnäolo tilassa (inhibitio ja aistitajun herättely), itsen käytön ohjaus, mekaanisesti edullinen käyttö levossa ja aktiivisessa toiminnassa.

Kurssille ovat tervetulleita myös **Alexander-tekniikan opettajakoulutuksesta kiinnostuneet**. Kurssille osallistuu myös opettajakoulutuksessa olevia. Haku seuraavalle lukukaudelle on parhaillaan. Ohjeet ovat osoitteessa www.alexander-oko.tietoinen.fi Opettajakoulu alkaa 6.9.2021.

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

Työskentelyajat 2.7. 9-11, 12-15, 3.7. 9-11, 12-15, 4.7. 9-12.

Kurssipäivien 2.-3.7. jälkeen 16-17.30. on mahdollista varata myös 30 min. yksityistunteja á 50 € (sis. alv 24 % 9,68 €). Myös niillä käytämme maskeja.

Kurssimaksu 250 € (sis. alv 24 % 48,39 €) maksetaan 21.6.2021 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITELLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi tai käteisellä kurssin alussa.

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 (entiset Oriveden Opiston tilat) myynti@orivedenkampus.fi hintaan 38€/yö 2hh. tai hotelli.sointula@vallesmanni.fi ja sopia hinnasta.

4.7. Elämää Alexander-proseduurissa

max 10 henkilöä,

Kurssi on ns. post graduate studies se on tarkoitettu opettajakouluissa vähintään vuoden opiskelleille ja jo valmistuneille Alexander-tekniikan opettajille. Lähestymme tekniikkaa Alexanderin opettamien proseduurien kautta. Käymme Alexander-prinsiippejä soveltaen läpi Hands on the back of the chair, back against the wall and walking, whispered a(h), knee directed over the back of the chair, critical moment, standing, lunge. Osassa käytämme videoita, osassa Alexanderin omia ja/tai hänen oppilaidensa tekstejä. Opettajana Enni Lakkala, assistenttina Kaisa Maula

Kurssimaksu 100 € (sis. ALV 24% 19, 36€) maksetaan 21.6.2021 mennessä Alexander-asema Tietoinen Oy:n tilille Säästöpankki Sinetti 4545001320044634, BIC koodi ITLLFIHH viestikenttään nimesi ja kurssin nimi - tai käteisellä kurssin alussa.

Työskentelyajat 4.7. 13.15-15.30 ja 16.00-18.15. Jos väkeä on paljon jatkamme tarvittaessa päivällisen jälkeen. Kursilla käytetään maskeja ja pestään kädet sisälle tullessa ja kokeilujen välissä, jos työskentelypari vaihtuu.

Tervetuloa kursseille

Alexanderin Suveen

Ilmoittautuminen

enni.lakkala@tietoinen.fi tai

0505922439

Alexander-asema Tietoinen Oy,
Koulutie 4 A 2, 35300 Orivesi

www.tietoinen.fi

www.alexander-oko.tietoinen.fi

