

Alexander-tekniikan kesäkurssi

28.7.-30.7.2014 Längelmäellä

Villa Puharilassa



Kurssilla tutustutaan Alexander-tekniikkaan käytännönläheisesti. Alexander-tekniikkaa on käytetty jo sadan vuoden ajan parantamaan kehon ja mielen hallintaa niin arkisissa tilanteissa kuin vaativissa taide- tai urheilu suorituksissa.

Kurssilla jokainen osanottaja saa myös mahdollisuuden oppia soveltamaan tekniikkaa omassa elämässään. Opettajan opastuksella voit tutkia itse valitsemaasi toimintaa: vaikkapa jotain arkiaskareita, työtilannetta tai esiintymistä.

Kurssin opettajat:



Aino Klippel MSTAT



Sauli Niemelä MSTAT

Ohjelma:

Ma 28.7.

Klo 10.00-12.30 Kurssin avaus ja tutustuminen. Mitä odotat kurssilta? Kuka oli F.M. Alexander ja mitä hän havaitsi? Omien ja kurssikavereiden tottumusten havainnointia. Mitä hyötyä Alexander-tekniikasta on?

Klo 12.30-14.00 Lounas

Klo 14.00-15.30 Ärsyke ja reaktio: havainnointileikkejä ryhmässä ja pareittain. Kaikille selkärankaisille tyypillinen tapa reagoida

Klo 15.30-16.00 Tauko

Klo 16.-17.00 Aktiivinen lepääminen: opettajat auttavat jokaista löytämään sopivan lepoasennon. Tutustutaan suuntauksiin ja opetellaan työskentelyä opettajan kosketuksen, sekä sanallisen ohjauksen avulla.

Ti 29.7.

Klo 9.00 Kertausta ja kysymyksiä edellisen päivän tiimoilta.

Aktiivinen lepoasento: käydään tarkemmin läpi lattialle meneminen ja pois tuleminen, sekä opetellaan kirjapinon mittaamiskonsteja

Tuolityöskentelyä, eli kuinka reagoin arkisissa tilanteissa

Klo 12.30-14.00 Lounas

Klo 14.00-17.00 Tuolityöskentelyä: henkilökohtaista työskentelyä opettajien kanssa.

Jokainen pääsee kokeilemaan.

Harjoitellaan yhdessä käyttämään peiliä tuomitsematta näkemäämme.

Kurssilaisten itse valitsemissa toimintoja.

Klo 19.00- Muurinpohjalettuja.

Ke 30.7.

Klo 9.00-10.00 Tuolityöskentelyä

Klo 10.00-11.00 Kurssilaisten aktiviteetteja

Klo 11.00 -11.30 Aktiivinen lepoasento

Klo 11.30-12.30 Kurssilaisten aktiviteetteja

Klo 12.30-14.00 Lounas

Klo 14.00-15.00 Kurssilaisten aktiviteetteja

Klo 15.00-16.00 Kurssin päätös: kysymyksiä ja vastauksia, palaute

Mukaan kurssille oppilaat tarvitsevat makuualustan ja n.10cm korkean pinon pehmeäkantisia kirjoja.

Ohjelma on suuntaa antava ja joustaa kurssilaisten tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan.

Ruoka ja asuminen eivät sisälly kurssihintaan.

Kurssihinta: opetus 200€, Villa Puharilan majoitus ja ruokailut varattava erikseen

Osoite: Längelmäen kirkkotie 11

35270 Västilä

Ilmoittautuminen

ja lisätiedot:

Aino Klippel p. +358409615176 (Lontoossa 25.6.-19.7.) aino.lesson@gmail.com

Villa Puharila tiedottaa:

Itse rakennus on valmistunut syksyllä vuonna 1920 ja otettu koulukäyttöön seuraavana keväänä. Koulu lakkautettiin vuonna 2010 ja Villa Puharila on aloittanut toimintansa kesäkuussa 2011.

Ruokailu:

Aamiainen, varattava 1vrk etukäteen 5€

Lounas, sisältää keiton, leivän, juoma, kahvin ja jälkiruoan 8€

Iltapala, varattava 1vrk etukäteen 5€

Gluteiinittomat- ja kasvisvaihtoehdot ovat mahdollisia sopimuksen mukaan.

Majoitus:

Sisältää mahdollisuuden käyttää jääkaappia, mikroaaltouunia, vessaa, suihkua ja pesutupaa.

Yöpyminen huoneessa, sisältää petivaatteet. 10€/henkilö

Yöpyminen lattiamajoituksessa, sisältää patjan 5€/henkilö

Yöpyminen teltassa 5€/henkilö

Sauna 50€/ilta

Huoneet ovat jaottuneet siten että kahdessa huoneessa on kolmelle tilaa ja yhdessä kahdelle.

Lattiamajoitus on liikuntasalin lattialla siskonpedissä.

Telttamajoitus on nurmialueella koulun pihassa.

Lisätietoja löytyy netistä osoitteesta www.villapuharila.fi

