

Alexander-tekniikka Helsingin opettajat järjestävät kevätkaudella 2024:

Intensiivi-lauantait Helsingin Alppilassa alkaen la 20.1. (kerran kuukaudessa, 4 kertaa)

Teema-tiistait Töölössä alkaen 30.1. (kerran kuukaudessa, 4 kertaa)

INTENSIIVI-LAUANTAIT

20.1. Tilaa toimiin Mitä tarkoittaa mekaaninen edullisuus Alexander-tekniikassa? Kuinka käytän niveliä mahdollisimman kevyesti ja toimivasti?

17.2. Arjen keveyttä Mitä voisimme oppia miekkailijoilta? Tänään opitaan keveyttä – kuitenkin ilman miekkaa!

16.3. Askel kerrallaan Tutkitaan askelen aiheita, liikkeellelähtöä ja kävelyn perusteita. Kuljemme kohti nautinnollisia kävelylenkkejä!

20.4. Ääntä kohti F.M. Alexander kärsi aikoinaan äänenmenetyksistä. Kuinka hän selätti ongelmansa? Mitä voimme oppia häneltä?

Paikka: Kehollisuuden keskus **Virginia**, Karjalankatu 2 Alppilassa, 00520 Helsinki

Opettajina: Soile Lahdenperä, Laura Partanen ja Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Ajankohta: lauantaisin kerran kuukaudessa klo 10–14 (sisältää evästauon)

Hinta: Yhden lauantaian hinta on 110 euroa. Voit osallistua yhteen tai useampaan intensiivipäivään.

Ryhmäkoko: 4 - 12 osanottajaa

Jokaisena lauantaiana tutkitaan yhtä Alexander-tekniikan keskeistä menettelytapaa erilaisin kokeiluin. Mukana on 2–3 opettajaa, joka mahdollistaa myös henkilökohtaisen ohjauksen.

Ota mukaan omat eväät. Tauolla on tarjolla teetä ja kahvia.

On hyvä, jos sinulla on jo kokemusta Alexander-tekniikasta ennen intensiivipäiviin osallistumista. Sitä voit hankkia käymällä muutamilla yksityistunneilla, joita Alexander-tekniikka Helsinki järjestää Töölössä Mechelininkadulla. Varaa tunti Soilelta tai Katri-Marilta (alexandertekniikkahelsinki@gmail.fi).

Intensiivi-päivät sopivat erityisen hyvin niille, jotka harkitsevat opettajakoulutuksen aloittamista.

Kotisivut: www.alexandertekniikkahelsinki.fi

Alexander-tekniikan Teema-tiistait Töölössä

Ti 30.1. Mitä ajatella hengittämisestä? Tarkastellaan hengitystä ja tehdään käytännön kokeiluja.

Ti 27.2. Miten katson maailmaa? Tutkitaan tapaa, jolla käytämme silmiä ja orientoidumme ympäristöön.

Ti 26.3. Kädet käsittämisen välineenä. Pohditaan käsien käyttöä; kädet minun ja maailmani välissä.

Ti 23.4. Pitkänä ja leveänä. Kuinka voisin ohjata itseäni mahdollisimman edullisesti?

Paikka: Mechelininkatu 10 A, Helsinki

Opettajana: Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen: kruonala@hotmail.com

Ajankohta: Kerran kuussa tiistaisin klo 16h15 – 17h45

Ryhmäkoko: maksimissaan 4 osanottajaa Hinta: 25 eur / kerta

Osallistuminen: Voit tulla mukaan yhteen tai useampaan kertaan. Et tarvitse välttämättä aiempaa kokemusta Alexander-tekniikasta. Varaa paikkasi etukäteen!

Kotisivut: www.alexandertekniikkahelsinki.fi