

LIIKETERAPIA JA KEHOLLINEN HYVINVOINTI

LAAJUUS 16 t	AJANKOHTA 19.2.2026 -20.2.2026	PAIKKA Kälviä	OPPILAITOS Keski-Pohjanmaan kansanopisto	HINTA 135 €	HAKEMINEN Ilmoittautuminen päättyy
------------------------	---	-------------------------	---	-----------------------	---

Kohderyhmä

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat tutkia kehollista hyvinvointia ja saada konkreettisia työkaluja omaan elämäänsä tai asiakastyöhönsä. Aikaisempaa kokemusta tanssista ei tarvita – riittää halu liikkua ja olla utelias oman kehon mahdollisuuksille.

Sisältö

Tällä kurssilla syvennyttään siihen, miten liike, kehollisuus ja luova ilmaisu voivat tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssi tarjoaa käytännön harjoitteita ja näkökulmia sekä omaan jaksamiseen että työskentelyyn erilaisten asiakasryhmien kanssa.

Keskeisiä sisältöjä ovat:

- Tanssi- ja liiketerapia: liikkeen ja tanssin käyttö itseilmaisun, tunnesäätelyn ja vuorovaikutuksen välineenä. Harjoitteiden avulla tutkitaan, miten liike voi lisätä kehoitietoisuutta, vahvistaa yhteyttä itsen ja toisiin sekä avata luovia voimavaroja.
- Liikunta neuropsykiatrisessa valmennuksessa: liikunnalliset menetelmät tukena arjenhallinnassa, vireyden säätelyssä ja keskittymiskyvyn vahvistamisessa. Liikkeen avulla etsitään myös keinoja vähentää stressiä ja lisätä voimavaroja.

Koulutuspäivät klo. 9- 16

Lisätietoja

kouluttajat: Elina Ikonen on monipuolinen somatiikan kouluttaja, tanssi- ja liiketerapeutti, tanssipedagogi sekä työnohjaaja. Hän on kouluttanut laajasti eri alojen ammattilaisia ja ohjannut 17 vuoden ajan kansainvälistä ISLO Education in Dance and Somatics -koulutusta Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO). Koulutukseen osallistui opiskelijoita yli 20 eri maasta ja lukuisista eri liikuntagenreistä, mikä on muovannut Elinan generalistista näkemystä kehollisuudesta ja liikkeen opetuksesta.

Elinan työskentelyssä yhdistyvät somatiikan syvä ymmärrys, laaja-alainen kokemus eri liikuntalajeista ja kiinnostus pedagogiikkaan sekä oppimisprosesseihin. Hän näkee eri liikkeellisten lähestymistapojen vahvistavan toisiaan ja korostaa yhteisiä periaatteita keho mielen toiminnassa. Työnohjaajana hän on erityisen kiinnostunut vuorovaikutuksesta ja yhteyksien rakentamisesta eri kontekstien sekä ihmisten välillä.

Koulutusmaksu 135€ laskutetaan kurssin jälkeen. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme koko kurssihinnan. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)