

FELDENKRAIS -MENETELMÄ TIETOISUUTTA LIIKKEEN KAUTTA

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
16 t	23.10.2025 -24.10.2025	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	195 €	Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2025

Kohderyhmä

Kurssi on kaikille avoin.

Feldenkrais® -menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta, lisätä kehontuntemusta ja kehonhallintaa. Pääasiallinen väline Feldenkrais® -menetelmässä on liike, jonka tarkkaileminen edellyttää myös aistimisen, tuntemisen ja ajattelun läsnäoloa. Liikkeen laadun parantuessa suorituskyky paranee ja elämä helpottuu. Feldenkrais.fi

Sisältö

Feldenkrais on liikkeen kautta tapahtuvaa itseohjautuvaa oppimista. Sen ryhmätunneilla työskennellään sanallisen opastuksen mukaan ja yksilötunneilla lempeän kosketuksen ja käsityöskentelyn kautta. Työskentelyn keskiössä ei ole niinkään mitä tehdään, vaan miten tehdään. Menetelmä auttaa havaitsemaan, kuinka käytän ja suhtaudun itseeni sekä millaisia erilaisia vaihtoehtoja minulla on itsen käyttöön fyysisesti ja mentaalisesti.

Jokaisen opintopolku Feldenkraisissa on itseohjautuvuuden takia omanlaisensa samoin kuin mitä hän harjoitteiden kautta tuntee, aistii, havaitsee... Koulutuspäivät koostuvat pääosin ryhmätunneista, lisäksi parityöskentelyä, luentoja, videoita ja keskustelua.

Koulutuspäivät klo 9- 16.

Lisätietoja

kouluttajat: Anne Makkonen on ruumiin, somatiikan, taiteen ja tanssin parissa elävä ja työskentelevä monitoimija: äiti, tutkailija, tulisieluinen innostaja ja töksäyttelijä, taistelulajien harjoittaja, oppimisen fasilitoija, mentori, kissojen rakastaja, kirjoittaja, Feldenkraisopas, FT, esiintyjä, aamutorkku. Tanssi- ja liikeopintoja/kursseja Suomessa ja ulkomailla vuodesta 1980 alkaen: moderni tanssi, baletti, jazztanssi, performanssi, akrobatia, nykytanssi, uusi tanssi, koreografia, esitystaide, improvisaatio, buto, Feldenkrais ja muut somaattiset menetelmät, Kleintekniikka, tehtävälähtöinen esiintyminen, somaattinen jooga, kompositio, kirjoittaminen, taistelulajit: bujinkan, iaido, judo, taiji...

Koulutusmaksu 195 € 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. Ilmoittautumisaajan 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

