



SOMATIikka JA TANSSI - SYVENTÄVÄT OPINNOT 10 OP

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
10 op	4.9.2026 -23.5.2027	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	880 €	Vielä mahtuu

Kohderyhmä

KOULUTUS KÄYNNISTYY SUUNNITELLUSTI. Vielä mahtuu mukaan. Kysy lisää: info.kansanopisto@kpedu.fi

Somatiikka ja tanssi – keho, liike ja liikkuminen 15 op koulutuskokonaisuuden suorittaneet sekä henkilöt, jotka haluavat laajentaa omaa osaamistaan somatiikan ja tanssin maailmassa.

Sisältö

Teemallinen vuosirunko viikonlopuittain sekä toistuva rakenne kaikissa viikonlopuissa

- somaattinen virittäytyminen ja kehon kuuntelu
- teemaan liittyvät keholliset ja tanssilliset tutkimukset
- reflektio: sanallistaminen, kirjoittaminen, jakaminen
- yhteys omaan työhön, ohjaamiseen tai taiteelliseen prosessiin

1. VIIKONLOPPU 4.–6.9.2026

Paluut keholliseen perustaan – orientaatio ja yhteinen kieli

- siirtymä 15 op -opinnoista syventäviin opintoihin
- somaattinen orientaatio: keho tässä ja nyt
- kehon perusjärjestyminen, tuki ja painovoima
- yhteisen työskentelykulttuurin ja turvan rakentaminen
- oppimispäiväkirjan ja henkilökohtaisen tutkimusfokuksen aloitus

Kysymys: Mitä kehoni jo tietää – ja mitä haluan oppia lisää?

2. VIIKONLOPPU 2.–4.10.2026

Hienosäätö ja eriytyminen – kuunteleva keho

- aistiminen, proprioseptiikka ja sisäinen kuuntelu
- lihasjännityksen säätely: liikaa – liian vähän – sopivasti
- eriytyminen ja integraatio liikkeessä
- liikkeen pienenä ja tarkkuuden tutkiminen

Kysymys: Miten vähän riittää?

3. VIIKONLOPPU 6.–8.11.2026

Liikelaatu ja dynamiikka – paino, virta ja rytmi

- painon käyttö ja suhde alustaan
- virtaavuus, jatkuvuus ja katkokset
- rytmi kehollisena ilmiönä
- liikelaatu ilmaisun ja merkityksen kantajana

Kysymys: Miten liike saa luonteen?

4. VIIKONLOPPU 11.–13.12.2026

Tila ja suunta – keho suhteessa ympäristöön

- tilan hahmottaminen kehollisesti
 - suunnat, tasot ja etäisyydet
 - liike yksin ja jaetussa tilassa
 - oman liikkeen tilallinen selkeys
- Kysymys: Missä olen – ja mihin olen menossa?

5. VIIKONLOPPU 8.–10.1.2027

Suhde ja kontakti – minä, toinen ja ryhmä

- kehollinen vuorovaikutus ja säätely
- kontakti, kosketus ja etäisyys
- kuunteleva kohtaaminen liikkeessä
- rajat ja valinnat kehollisessa suhteessa

Kysymys: Miten olen suhteessa – ilman että kadotan itseni?

6. VIIKONLOPPU 5.–7.2.2027

Improvisaatio ja valinta – vapaus ja rakenne

- improvisaatio somaattisena taitona
- impulssi, reaktio ja päätös
- toisto, variaatio ja muutos
- rakenteen tuki vapaalle liikkeelle

Kysymys: Miten valitsen liikkeessä?

7. VIIKONLOPPU 12.–14.3.2027

Somaattinen tieto työssä – ohjaaminen ja pedagogiikka

- somaattinen tieto ohjaajan ja opettajan resurssina
- kehollinen lukutaito ryhmässä
- sanallistaminen ja kehollinen viestintä
- oman työskentelytavan näkyväksi tekeminen

Kysymys: Miten kehollinen tieto välittyy toiselle?

8. VIIKONLOPPU 2.–4.4.2027

Oma prosessi ja ilmaisu – integraatio

- oman liike- ja oppimisprosessin kokoaminen
- yksilölliset ja pienryhmätyöskentelyt
- kehollinen ilmaisu ilman esittämisen painetta
- valmistautuminen päätösjaksoon

Kysymys: Mikä tässä työssä on minulle olennaista?

9. VIIKONLOPPU, päätösjakso 21.–23.5.2027

Yhteenveto ja juurtuminen – mitä jää elämään

- kehollinen retrospektiivi: mitä on muuttunut
- oppimispäiväkirjan kokoaminen
- oman jatkokoulun sanoittaminen
- prosessin päättäminen ja irtipäästäminen

Kysymys: Miten tämä työ jatkuu arjessani?

Lähiopetuksen lisäksi koulutus sisältää itsenäistä työskentelyä mm. oppimispäiväkirjan kirjoittamista.

Viikonloppujen aikataulut:

Perjantait klo 18 – 21

Lauantait klo 9 – 16 ja klo 18 – 20

Sunnuntait klo 9 – 13

Lisätietoja

kouluttajat: Elina Ikonen on somatiikan kouluttaja, tanssi/liiketerapeutti- ja tanssipedagogi, työnohjaaja. Hän on suunnitellut ja kouluttanut eri alojen ammattilaisia Itä-Suomen Liikuntaopiston

ISLO Education in Dance and Somatics koulutuksessa vuosina 2006–2023.

Hän on toiminut myös työnohjaajana ja työskennellyt sosiaalialalla päiväkodissa, lastensuojelussa ja vanhusten kotipalvelussa sekä ohjannut soveltavaa tanssia eri ympäristöissä.

Opisto tarjoaa lähipäivien lounaat ja omatoimipäiväkahvit.

Koulutusmaksu 880 € laskutetaan kahdeksassa kuukausierässä (110 € /erä) jaettuna koulutuksen ajalle.

Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/ yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja linavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50% kurssihinnasta.

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)