

Taiteilija
ilman hyvin
toimivaa
instrumenttia
on mykkä!

Pilates laulajan työkaluna

Huolla ja rakenna omaa instrumenttiasi

Laulajille ja laulun harrastajille tai äänen käytöstä kiinnostuneille suunnattu Pilates-intensiivikurssi. Pilates-menetelmä on erinomainen keino oppia tuntemaan mieli-keho -yhteyttä ja elävää instrumenttia paremmin.

- Paranna ryhtiäsi ja opi hyvä hengitystekniikka
- Löydä laulun ja puheen tukilihakset (hengityslihasten yhteistyö) ja opi harjoittamaan niitä
- Löydä hyvä soittoasento ja tuettu käsien käyttö
- Paranna keskittymiskykyäsi
- Löydä pään keskiasento, rentouta purentalihaksisto sekä kaulan ja niskan lihaksistoa
- Paranna keskittymis- ja oppimiskykyä
- Vähennä esiintymisjännitystä



Aika:

la 2.10.2010 klo 13.00–16.00

Hinta: 39 €

Huom. Opiskelijat -10%!

Ohjaaja:

Tapio Eerikäinen

laulaja ja Pilates-ohjaaja

Somatic Studio

Kasarmikatu 36 | 00130 Helsinki | puh. (09) 565 8820 | asiakas@somaticstudio.com | www.somaticstudio.com