

Tanssi & tunne kehosi!

SOMATIC
STUDIO

Tanssijoille suunnattu kehonhuoltokurssi

2.8.–6.8.2010

Somatic Studio järjestää tanssijoille suunnatun tanssillisen kehonhuoltokurssin elokuun alussa. Moni tanssija, tanssinopettaja ja tanssinopiskelija palaa takaisin arkeen ja omaan työhönsä kesän lomien jälkeen. Kesäharjoittelun hyvänä yhteenvetäjänä toimiva kurssi on rakennettu palvelemaan eri-ikäisiä ja eri kehitysvaiheessa olevia tanssijoita.



Kurssin tavoite & ohjelma

Kurssi valmistaa tanssijat ja tanssinopiskelijat kohtaamaan niitä fyysisiä ja henkisiä vaatimuksia, joita tämän päivän nuoriin tanssijoihin kohdistetaan. Samalla kesän aikana mahdollisesti hävinnyt fyysinen kunto ja kehontuntemus voidaan palauttaa loppukesän harjoittelulla.

Kurssi sisältää tanssiopetusta Pilatesmenetelmän periaatteilla, luentoja ja kehonhallintatunteja. Mikäli hakijoista voidaan erottaa kaksi taso-/ikäryhmää, ryhmä jaetaan kahtia.

Opettajat

Marianne Järvinen

tanssija, tanssinopettaja, Pilates-ohjaaja
Somatic Studio/StepUp

- tanssiopetus Pilates-periaatteilla

Jarmo Ahonen

Pilates-kouluttaja, fysioterapeutti,
(erikoistunut tanssijoiden hoitoon ja harjoittamiseen)

**Somatic Studio/
Suomen Kansallisbaletti**

- luento ja kehonhallintatunnit

Hinta: 350 € (sis. alv 8/22%)

Kurssihintaan sisältyy kattava kirjallinen materiaali.

Katso koko kurssiohjelma:

www.somaticstudio.com/kurssit.php

Ilmoittaudu

Somatic Studio

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