



### Stressiä? Niska-/selkikipuja? Hengitys-/ääniongelmia?

Syyt voivat löytyä vuosien saatossa kehittyneistä reagoititottumuksistasi, jotka aiheuttavat niskajännitystä painaen olemuksesi kasaan ja näin häiritsevät kehon luonnollisia toimintoja.

Alexander-tekniikka on ajatteluun perustuva oppimismenetelmä, jota voit käyttää missä tahansa arjen toiminnassa ja edistää siten omaa hyvinvointiasi. Opit luopumaan turhista jännityksistä ja palauttamaan pään, kaulan ja selän dynaamisen yhteyden. Tällöin lihaksisto löytää kuinitsestaan paremman tasapainon. Kurssilla opettaja ohjaa hellävaraisesti käsillään oppilaan kehoa löytämään arkiliikkeissä tarkoituksenmukaisen tavan toimia. Liikkuminen ja työasennot kevenevät, niska- ja selkävut hellittävät. Hengitys ja ääni löytävät vapaan virtavuuden. Läsnäolo syvenee ja mieli valpastuu. Luonnollinen ryhti löytyy jännittämättä.

Kurssilla sovellamme Alexander-tekniikan ajattelua omavalintaisiin toimintoihin, esim. kävelyyn, juoksemiseen, tietokoneen ääressä istumiseen, äänenkäyttöön, nostamiseen, instrumentin soittoon ym. Kurssi sopii kaikille, joita kiinnostaa haitallisista tottumuksista luopuminen. Ei vaadi erityiskuntoa.

Alexander-tekniikan arkikäyttö parantaa lihaskuntoa.

**Opettaja: Riitta-Liisa Helminen, Alexander-tekniikan opettaja (STAT), näyttelijä(FIA)**

#### VALAMON OPISTO

Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo  
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi  
[www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto)



#### VALAMON OPISTO VALAMO FOLKHÖGSKOLA

*"Alexander-tekniikan opettaja, näyttelijä Riitta-Liisa Helminen auttaa oppilaan kehoa hakeutumaan luonnolliseen, hengittävään tasapainoon."*



## ALEXANDER-TEKNIIKALLA KEVEYTTÄ KEHOON JA MIELEEN

**23.-25.8.2019**

*Mahdolliset poikkeukset jumalanpalveluksissa kerrotaan kurssin avauksen yhteydessä.*

### **Perjantai 23.8.2019**

15.00 Päivällinen  
16.00 Kurssin avaus ja orientaatio  
16.15 Työskentely alkaa  
*18.00 IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset - Pääkirkko*  
19.30 Iltapala  
20.00-21.00 Työskentelyä

### **Lauantai 24.8.2019**

*06.00 Aamupalvelus ja liturgia - Pääkirkko*  
07.30- Aamiainen  
09.00 Työskentelyä  
12.00 Lounas/ *Rukouspalvelus - Pääkirkko*  
13.00 Työskentely jatkuu  
14.30 Päiväkahvi  
15.00 Työskentely jatkuu  
*18.00 Vigilia - Pääkirkko*  
19.30 Iltapala

### **Sunnuntai 25.8.2019**

7.30- Aamiainen  
*09.00 III hetki ja liturgia - Pääkirkko*  
10.30- Työskentelyä  
12.00 Lounas

*Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.*

Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

### **Tervetuloa kurssille!**

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin.

Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa asioidessaan. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

*Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.*

**Kurssihintaan sisältyy opetus 16h, majoitus sekä ohjelmaan merkityt ruokailut.**

*Ota lämpimät, kiristämättömät vaatteet sekä makuualusta/joogamatto mukaan.*

*Lisätietoa [www.finstat.fi](http://www.finstat.fi)*

- Opistohotelli 1 hh 257 €
- Opistohotelli 2 hh 231 € / hlö

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **9.8.2019** mennessä:

[www.valamo.fi/valamon-opisto](http://www.valamo.fi/valamon-opisto),

puhelimitse (017) 5701 401

[kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.