

Hyvinvointia Äänestä

Läsnäolo, kehotietoisuus, ääni-ilmaisu,
tunneilmaisu, ryhmädynamiikka

Kohderyhmät

- istumatyöläiset, niskan ja selän ongelmista kärsivät, stressaajat, erityisherät, puhe- ja äänityöläiset, ääniongelmaiset, esiintymisjännittäjät
- ryhmät, jotka haluavat kehittää vuorovaikutus- ja tunnetaitojaan sekä luovuuttaan

Koulutukset eivät vaadi osallistujilta musiikillisia taitoja tai aiempaa kokemusta äänen harjoittamisesta. Ne sopivat kaikille, jotka ovat kiinnostuneita äänen hyvinvointia lisäävistä mahdollisuuksista.

Kouluttaja

Äänikouluttaja, laulaja ja laulututkija Anne Tarvainen (FT) on erikoistunut ihmisen ääni-ilmaisuuden kehollisiin ja emotionaalisiin ulottuvuuksiin. Hän väitteli 2012 Tampereen yliopistosta aiheenaan laulajan ääni ja ilmaisu. Tällä hetkellä hän tekee tutkimusta äänestä ja kehotietoisuudesta. Hän on toiminut äänikouluttajana vuodesta 2001.

Koulutuspaketit

Johdatus kehoon ja ääneen

Tavoitteet: Äänentuoton perusteiden ymmärtäminen sekä äänen, kehon ja tunteiden yhteyden oivaltaminen

Luento: 1,5–2h

Rentouttava ääni

Tavoitteet: Rentoutuminen, stressinhallinta ja työn flow'n lisääminen äänen ja musiikin avulla

Työpaja: 3–6h (maks. osallistujamäärä 20)

Keho ja ääni

Tavoitteet: Kehotietoisuuden kehittäminen ja kehon jännitysten purkaminen oman äänen avulla, omaan ääneen tutustuminen

Työpaja: 3–6h (maks. osallistujamäärä 20)

Improvisaatiota ihmisäänellä

Tavoitteet: Ryhmädynamiikan kehittäminen improvisoidun äänen avulla, luovuuden ja vapaan ilmaisuuden löytäminen

Työpaja: 3–6h (maks. osallistujamäärä 20)

Koulutusten tarkemmat kuvaukset, ks. www.annetarvainen.fi/tilauskurssit.html

Hinnat

- Tuntihinta 200€ (alv. 0%). Koulutukset järjestetään tilaajan tiloissa, jollei muuta sovita. Matkakulut lisätään hintaan.
- Esimerkkejä koulutusten hinnoista (alv. 0%): Johdatus kehoon ja ääneen (luento) 1,5h / 300€. Työpaja 3h / 600€. Työpaja 6h / 1200€.
- Työpajat voidaan toteuttaa kertaluonteisina (3–6h), kahden kerran kokoontumisina (esim. 3+3h) tai viikoittain kokoontuvina ryhmänä (esim. 1,5h / viikko). Koulutukset sovitetaan tilaajan tarpeita vastaaviksi.

Yhteystiedot

Anne Tarvainen | 044 577 7074 | tarvainen.anne@gmail.com
www.annetarvainen.fi