



UUSI INNOSTAVA HARRASTUS SYKSYKSI TAI TUKEMAAN OMAA LAJISPESIFIÄ HARJOITTELUASI?

D&M- 🦋Dance&Movement👉-kurssille ilmoittautumiset OVAT KÄYNNISSÄ!!

Dance&movement -kurssilla tanssitaan, pidetään hauskaa ja ennen kaikkea nautitaan rytmisestä sekä vapaanilmaisun liikkeestä. Pääset tutustumaan erilaisiin tanssilajeihin aina lattareista dancehalliin ja hiphopiin sekä nykytanssiin ja luovan liikkeen improon (improvisointi, vapaanilmaisun liike).

Movement-osiot tarjoilevat sinulle monipuolista, kehon luontaista liikettä ja liikelaajuuksia kehittävää liikettä ja erilaisia mobilisoivia harjoitteita, joissa sekä mobilisoidaan (ns. voidellaan) niveliä ja parannetaan siten niiden luontaista liikelaajuutta että stabiloivia harjoitteita, joissa vahvistetaan nivelten ja muiden tukirakenteiden stabiliteettiä (kykyä tukea).

Kehonhuoltoharjoitteet ja muut oheisharjoitteet myötäilevät rytmistä ja tanssillista sekä luonnollisen liikkeen teemaa.

🌟 Oma kurssi sekä aikuisille (14 vuotiaasta ylöspäin, alle 18 vuotiaat vanhemman suostumuksella) että lapsille (8-13v.):

🧘 D&M lapsille: tiistaisin klo 16-16.45 31.8-30.11 (tauko syyslomaviikolla vk 42 ja 23.11). Koko syyskausi 129e !!

🧘 D&M nuorille ja aikuisille torstaisin klo 17-18 2.9-25.11 (tauko syyslomaviikolla vk 42). Koko syyskausi 149e !!

🌟 Ilmoittautumiset viimeistään 27.8 mennessä! Kurssi toteutetaan, mikäli minimiryhmäkoko (8hlö) täyttyy. Maksimiryhmäkoko on 16hlöä. Ilmoittautuminen on sitova.

D&M- treenit pidetään ihastuttavassa Måsbackan kartanossa Martinkylässä vain kivenheiton päässä Nikkilän keskustasta sekä Keravalta.

🌟 Lisätietoa ja tarkemmat saapumisohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

🧘 Kurssin ohjaajana toimii Liikunta - ja hyvinvointivalmentaja ja tanssin -ja rytmisenliikunnan valmentaja Jenna Liikanen.

- Olen työskennellyt liikunta - ja hyvinvointivalmentajana nyt 17 vuotta ohjaten ja valmentaen erilaisia ryhmiä aina vauvasta vaariin ja peruskuntoilijoista kilpaurheilijoihin. Minulla on kokemusta rytmisen kilpaurheilun oheisvalmentajana (tanssi, rytminen hahmottaminen, kehon liike - ja koordinaation hallinta) mm. telinevoimistelijoiden, cheerleadereiden ja taitoluistelijoiden kanssa.

💖 Hyödynnän ohjaamisessani myös mm. psykologian opinnoistani saatuja oppeja ja koppeja ryhmän vuorovaikutusta huomioidessani ja erityisesti positiivisen psykologian lähestymistapoja (yksilön vahvuudet, voimavarat ja sisäinen motivaatio) sekä tietoisuus ja läsnäolotaitoja, tunteiden ilmaisua ja etenkin lapsille pyrin opettamaan ryhmässä toimimisen kannalta tärkeitä sosiaalisemotionaalisia taitoja; itsensä ja muiden hyväksymistä ja kunnioitusta.

💖 Toivon totisesti että pääsemme yhdessä aloittamaan syksyn 2021 Hyvän mielen liikkeellä.

🌟 Siispä ilmoittaudu nyt ja varmista oma paikkasi D&M -kurssilla!

Ilmoittautumiset:
info@hyvinvoinninpilarit.fi

Ps. Tule ja ole juuri sellaisena kuin olet!!

💖:lla Jenna