

Kanta-asiakaskirje joulukuun 2021

Heippa kaikille!

Tanssivuosi 2021 alkaa olla loppuillaan ja on se aika vuodesta, jolloin mietitään joululahjoja pukinkonttiin ja suunnitellaan tulevan kevätkauden 2022 ohjelmia.

Tämä kulunut vuosi on korona-haasteista huolimatta mennyt kohtalaisen hyvin. Siitä on kiittäminen teitä rakkaat tanssi-oppilaat, jotka olette kaikista haasteista huolimatta käyneet kurssilla ja tulleet rohkeasti nauttimaan tanssimisestä. Olemme jälleen saaneet kokea erinomaisen vahvaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, joka on tanssiville ihmisille hyvin tyyppistä. Tanssinilo ja yhdessä tekeminen energisoivat ja jaksetaan arjessa paremmin.

Kevätkaudelle 2022 on luvassa peruskurssien lisäksi, ekstrakursseja, ohjelmaan tulee yksi uusi kurssipaikka, yksi entinen kurssipaikka palautuu takaisin ja Orimattilan kehräämölle tulee kaksi uutta kehoa ja mieltä hellivää lyhytkurssia. Tanssikurssi-illat toteutuvat seuraavasti;

Maanantaisin klo 18-21 Hamarin työväentalo, Porvoo, Tiistaisin klo 18-20 Karjalatalo, Helsinki, Keski viikkoisin klo 18-21 Orimattilan kehräämö ja Torstaisin klo 18-21 Puistokulma, Vantaa.

Hamarin työväentalon (ma) ja Orimattilan kehräämön kurssi-iltojen (ke) rakenne on samanlainen, 18-19 Alkeet, 19-20 Jatko 1, 20-21 Jatko 2+3, näissä illoissa emme toteuta enää, syyskaudella 2021 tutuksi tullutta jatkolaisten bonus-tanssitusta ensimmäisellä tunnilla, vaan palaamme entiseen käytäntöön. **Karjalatalolla (ti)** on klo 18-19 Alkeet ja 19-20 Jatko 1, kahden tunnin iltana on perustason tanssijoille tarkoitettu kokonaisuus, jossa 19-20 tunti on jatkoa alkeistunnille. **Puistokulman (to)** kurssi-illat, jatkuvat samalla idealla, kun syyskaudella, 18-19 Alkeet, 19-20 Mediumjatko ja 20-21 Superjatko (superjatkotunnilla kaksi lajia). Torstai-illoissa pidetään jatkolaisten bonus-tanssitusta voimassa. Joten ensimmäiselle tunnille 18-19 tulevat jatkotason tanssijat, saavat tulla ilmaiseksi tanssittamaan aloittelijoita, sillä edellytyksellä, että ovat itse jäämässä jatkotason tunneille ja ovat kiertävässä parinvaihdossa ensimmäisellä tunnilla ja tällä tavoin tukevat uusien aloittelijoiden mukaan pääsyä. Ensimmäinen tunti on tarkoitettu aloittelijoille ja illan muut tunnit jatkotason tanssijoille. Jos joku aloittelijoista haluaa jäädä esim. toiselle opetustunnille, se on mahdollista niin, että hän tanssii esim. oman parinsa kanssa, ensimmäisen jatkotunnin 19-20 olematta vaihtoringissä. Jatkolaisten bonus-tanssitusta koskee vain ensimmäistä tuntia.

Tanssikurssiohjelmat:

Hamarin työväentalo: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/tanssikurssit_kev_2022_porvoo.pdf

Karjalatalo: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/tanssikurssit_kev_2022_karjalatalo.pdf

Orimattilan kehräämö: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/tanssikurssit_kev_2022_orimattilan_kehramo.pdf

Puistokulma: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/tanssikurssit_kev_2022_puistokulma.pdf

Jatkotason tanssijoita hellitään kahdella superkivalla ekstrakurssilla:

Tango-Ekstra Pe 21.1.2022 klo 18-21, Puistokulmassa.

Tangon saloja tulevat meille avaamaan nuoret energiset opettajat Joonas Kainulainen ja Alina Mustamaa, Tanssikoulu Play, Turku. Joonas ja Alina ovat turkulaisia tanssinopettajia, joilla on lämminhenkinen ja pehmeä ote tangon vahvaan sanomaan. Vahva, parityöskentely, vieminen ja seuraaminen ovat keskiössä heidän opetuksessaan, sekä musiikin tulkinta ja musiikkiin tanssiminen. Heidän tunneillaan on rento ja kannustava ilmapiiri. Tutustu Joonakseen ja Alinaan www.tanssikouluplay.fi

Tango-ekstra: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/tango-ekstra_21.1.2022-linkit.pdf

Bugg-Ekstra To 10.2.2022 klo 18-21, Puistokulmassa.

Opettajina: Tuomas Sillanpää ja Reetta Koivuniemi, Tanssikoulu Avec Dance Club, Helsinki. Tuomas ja Reetta ovat upeita energisiä opettajia ja he ovat perehtyneet mm. bugg-tanssin saloihin ja he opettavat sitä kivalla modernilla tyyliä. Heillä on todella paljon kisamenestystä monissa lajeissa.

Tuomaksen ja Reetan opetuksesta huokuu vahva ammattitaito, kokemus ja intohimo tanssiin. Inspiroiva ja kannustava ilmapiiri takaa mielekkään oppimisympäristön ja valaa rohkeutta heittäytyä musiikin vietäväksi.

Tutustu Tuomakseen ja Reettaan <https://tuomasjareetta.fi/tarinamme/>

Bugg-ekstra: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/bugg-ekstra_10.2.2022-linkit.pdf

Orimattilan kehräämöllä toteutimme Pirjon kanssa ensimmäisen Hyvän mielen-pilottikurssin marraskuun 2021 alussa. Ryhmässä oli 8 upeaa eri-ikäistä naista. Kurssi oli kolmen päivän ja kahden yön mittainen. Sisältö oli monipuolinen, liikunnallisia aktiviteetteja, rentoutusta, keskusteluja eri aiheista, joogaa, hoitoja ja saunomista. Saimme Pirjon kanssa tärkeää ja erinomaista palautetta, tämän tyyppisen toiminnan järjestämisestä. Pilottikurssi oli hinnaltaan hyvin edullinen osallistujille. Olemme suunnitelleet, että järjestäisimme seuraavan kurssin helmikuussa 14-16.2.2022 (ma-ke) alkuperäinen ajatus oli, järjestää kurssi tammikuussa, mutta siirsimme aloitusajankohtaa helmikuulle.

Hyvän mielen kurssien sisältö ja teemat:

Ravintoa keholle ja mielelle, hemmottelua, rentoutumista, voimaantumista, liikuntaa; sisällä ja ulkona, musiikkiliikunta, joogaa, kehon hyvinvointia, kuumakivihierontaa, keskusteluhetkiä, kokemusten jakamista, ihmissuhdeterapiaa, tanssia. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa osallistujien hyvinvointia ja saada energiaa arkeen. Majoitus tapahtuu Hotelli Teltan tiloissa ja kaikki toiminta paitsi ulkoliikunta tapahtuu, kehräämön tiloissa ja yhteistyössä kehräämön yrittäjien kanssa.

Seuraava kurssi järjestetään **14-16.2.2021, Hinta: 330 €** sis. majoituksen elämyshotelli, Hotelli Telta, ruokailut, (paitsi iltapala, omatoiminen ja omakustanteinen) kaikki aktiviteetit ja keskustelutunnit, yhden hoidon jokaiselle osallistujalle, kuumakivihieronta tai intialainen päänhieronta. Hellimön mahdolliset hoidot ovat omakustanteiset. Tarkoituk on, että ryhmäläiset ottavat irti otan arjestaan niin, että yöpyvät Hotelli Teltalla ja keskittyvät omaan hyvinvointiinsa. Jos innostuit ideasta laita viestiä ja ilmoittaudu 31.1.2022 mennessä. Ryhmätoiminnasta vastaavat Maija Astikainen ja Pirjo Pylväläinen.

Ilmoittautuminen:

Maija Astikainen, majja@tanssijaterapiaa.com p: 0505291380

Pirjo Pylväläinen, info@hotellitelta.fi p: 0400464893

Kannattaa tutustua:

www.orimattilankehramo.fi • www.hotellitelta.fi • www.hellimo.fi

Orimattilan kehräämöllä toteutettaviin Hyvän mielen-teemoihin sisältyy myös seuraavat ryhmät **Jooga ja Meditaatio La 29.1.2022 ja Korkkarit kattoon, Soolotanssi-iltapäivä 26.2.2022**

Jooga ja Meditaatio, La 29.1.2022 klo 13.00-16.30 Orimattilan kehräämön Väre-tilassa, Hotelli Telтта, 4 krs.

Ohjaajina:

Kaliforniassa jooga ja meditaatio-ohjaajiksi kouluttautuneet sympaattiset ja osaavat Anna-Kaisa Manolova ja Manol Manolov. He ovat asuneet Kaliforniassa yhdessä yli 10 vuotta, mutta muuttaneet suomeen viime vuonna ja asuvat tällä hetkellä Helsingissä. Anna-Kaisa on perehtynyt ravintotieteisiin ja Manol Musiikkiin saloihin. Jooga ja meditaatio on ollut osa heidän elämänsä jo kauan.

13.00-14.30

Hatha-jooga Anna-Kaisa, ohjaus suomeksi

Jooga erottuu muusta liikunnasta siten, että liikkuminen tapahtuu yhteistyössä hengityksen, kehon ja mielen kanssa. Hatha on vanhin joogan muodoista. Hatha on hidastempoinen, sen painotus on asanoiden (asentojen) oppiminen ja ymmärtäminen. Hatha sopii mainiosti kaiken tasoisille ja aiempaa kokemusta ei tarvita. Harjoituksen tarkoitus on tasapainottaa lihaksia ja luustoa ja avata tiettyjä kanavia kehossa. Opetamme Ananda-tyylin Hatha-joogaa, joka liikuttaa kehoa lempeästi ja sopii näin myös vasta-alkajille. Tähän joogatyylisiin kuuluu olennaisesti myös affirmaatiot (lyhyet positiiviset lauseet), jotka syventävät keskittymistä.

15.00-16.30

Meditaatio Manol, ohjaus englanniksi (Manol puhuu erittäin selkeää englantia, joten pysyt mukana helposti)

Meditaation tarkoitus on rentouttaa itsensä, vähentää kehon stressiä, selkeyttää ajatuksenjuoksua ja parantaa keskittymiskykyä, sekä vapauttaa mielen sen vallanneista tunteista ja ajatuksista. Päämääränä on kyetä pitämään tyyni ja vahvasti keskittynyt mielen tila, jolla pystyy ylläpitämään oman hyvinvointinsa ja onnellisuutensa missä tahansa elämänvaiheessa, tilanteessa tai aktiviteetissä. Meditaatiotekniikka, jota opetamme, perustuu hengityksen seuraamiseen. Tämä auttaa tehokkaasti hiljentämään ja rauhoittamaan mieltä, sekä kehoa.

Varusteet: Rennot ja mukavat vaatteet.

Hinta:

Jooga 13.00-14.30 16€

Meditaatio 15.00-16.30 16€

Yhteishinta molemmat ryhmät 30€

Maksu: etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä 24.1.2022 mennessä.

Saaja: Anna-Kaisa Manolova, Tilille: FI51 2204 2000 0520 49, laita viestikenttään maksaja ja mihin ryhmään osallistut.

Lisätietoja: Anna-Kaisa Manolova ak.manolova@gmail.com p: 0505248418 tai

Maija Astikainen maija@tanssijaterapiaa.com, 0505291380

Tutustu Anna-Kaisaan: <https://youtube.com/channel/UC-muDjnRYAkmGlqBBilPIKw> nimi: Yoga Elevated

Maksu etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä 24.1.2022 mennessä.

Saaja: Anna-Kaisa Manolova, Tilille: FI51 2204 2000 0520 49, laita viestikenttään maksaja ja mihin ryhmään osallistut.

Jooga ja Meditaatio: https://www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/jooga_ja_meditaatio_29.1.2022.pdf

Korkkarit Kattoon

Soolo-tanssien iltapäivä, Orimattilan kehräämöllä La 26.2. 2022 klo 14-17, kuntosalin peilialissa 2 krs.

Opettajana tanssin superosaaja **Heli Turunen, Savonlinnasta.** Heli on tanssija, tanssinopettaja, fysioterapeutti, kulttuurituottaja ja tuottelias koreografi, hän on myös savonlinnalaisen Farah Ry:n tanssiryhmän taiteellinen koreografi ja ohjaaja. Heli opettaa tanssia monipuolisesti itämaisesta tanssista-lattari-iloitteluihin, paritansseihin ja hän ohjaa myös musiikkiteatteriesityksiä. Heli on ollut myös yksi Masrah Ry:n itämaisen tanssin opettajakoulutuksen opettajista.

Savonlinnalainen tanssija, tanssinopettaja, koreografi, fysioterapeutti ja, koreografi, fysioterapeutti ja kulttuurituottaja

Tutustu Heliin www.heliturunen.fi

Ohjelma:

14.00- 15.20 Korkkarit kattoon

- vauhdikas ja hauska, helppoja koreografioita ja kivoja tanssisarjoja

15.40-17.00 Keholle pehmeyttä

- tanssillista liikkuvuusharjoittelua itämaisen tanssin tekniikalla

Varusteet: Rennot tanssiliikuntavarusteet.

Korkkarit kattoon osuudessa tanssilenkkarit, Keholle pehmeyttä osiossa, pehmeät jumppatossut tai paljain jaloin.

Hinta: Korkkarit kattoon 16€, Keholle pehmeyttä 16€, Yhteishinta 30€

(sis. kahvitarjoilun tauolla)

Maksu: Etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä 21.2.mennessä.

Saaja: Heli Turunen, Tilille: FI86 8000 2119 2784 96 laita viestikenttään maksaja ja mihin ryhmään osallistut.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

hejoturunen@gmail.com, p: 0503531671 tai maija@tanssijaterapiaa.com, p: 0505291380

Korkkarit kattoon: www.tanssijaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/korkkaritkattoon_26.2.2022.pdf

Lahjakortti Pukin konttiin

Kaikki edellä mainitut kurssit ja tapahtumat ovat myös hyviä joululahjavinkkejä. Tanssillinen tai hyvän mielen lahja ystävälle tai kumppanille on arvokas!
Myös itseään voi helliä tanssitunneilla, ekstrakursseilla, kehon ja mielen hoitamisella yms.
Joulukuun alussa tulee myyntiin jälleen suositut kanta-asiakkaiden etukortit.

Etukortit kanta-asiakkaille:

5 x 2h tanssikurssi-iltaa (à 20€) + bonuksena yksi ilmainen kurssi-ilta (2h) Hinta 100€
Etukortin voi lunastaa tanssikursseilla, sen voi maksaa liikuntaeduilla tai maksaa etukortin tililleni.

Tilinumero: FI81 5092 0920 2793 36

Saaja: Tanssia ja Terapiaa Maija Astikainen Ky

Viestikenttään: Kurssilaisen nimi

Myyntiaika: 1.12- 15.12. 2022, max. 2 korttia/hlö.

Kortti on voimassa 29.4.2022 saakka

Etukortilla voit maksaa halutessasi myös kaverisi kurssimaksun

PS. Etukortit eivät käy maksuksi Ekstra-kursseilla Tango-ekstra pe 21.1. 2022 ja Bugg-ekstra to 10.2.2022



Tanssikurssit Äkäslompolossa

Lapland Hotel Äkäshotelli
vk 12 21- 23.3. 2022

Tanssikurssit klo 18-20
18-19 Perustaso, 19-20 Jatkotaso

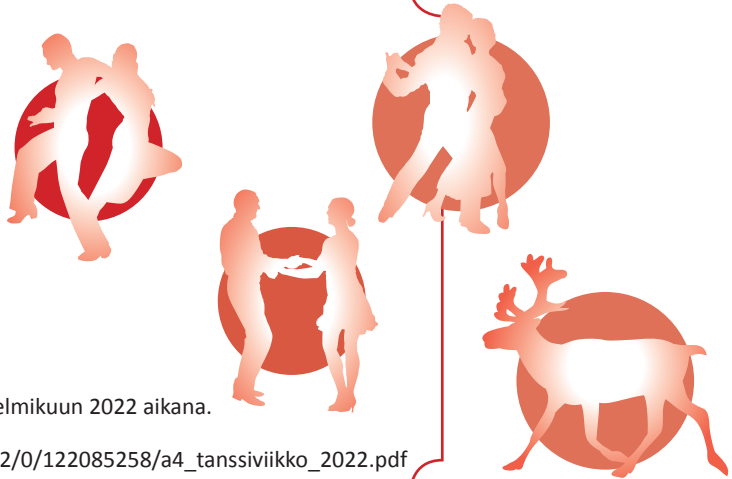
Tanssilajit:

Ma 21.3. Fusku
Ti 22.3. Suomisalsa
Ke 23.3. Rumba-Bolero

Hinta: 1h 12€, 2h 20€

Lisätiedot kursseista päivittyvät kotisivuille helmikuun 2022 aikana.

Esite: www.tanssiajaterapiaa.fi/uploads/1/2/2/0/122085258/a4_tanssiviikko_2022.pdf



Terapiat:

Elämäsi solmukohtiin.

Tarjoan palvelua eri-ikäisten ihmisten seksuaalisuuden ja elämän tuomien haasteiden auttamisessa ja tukemisessa. Mieltä painavan asian ei tarvitse olla suuri, monesti keskustelu ja asian käsittely auttaa asiakasta eteenpäin. Seksuaalisuus on kaikkea sitä mitä olemme, se on ihmisyyttä, ihmisenä olemista, itsensä ja toisen kunnioittamista, ystävyyttä ja hyväksyntää. Seksuaalisuus on ominaisuus, joka säilyy meissä koko elämämme ajan ja se muoaa olemustamme ja käyttäytymistämme. Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen on tärkeä taito ja se on yksi turvatekijä elämässämme. Elämä ei kuitenkaan useinkaan mene, niin kuin toivoo ja ajattelee, vaan mutkia matkaan tuovat pohdinnat, Kelpaanko minä? Riitänkö minä? Olenko normaali? Näihin pohdintoihin auttaa keskusteluapu asiantuntijan kanssa, joten kuljen mielelläni rinnallasi. Tarjoan seksuaalineuvontaa, seksuaalikasvatusta, seksuaaliterapiaa ja pariterapiaa. Ota rohkeasti yhteyttä.

www.seksuaaliterapiaa.com

www.facebook.com/SeksuaaliterapiaaMaijaAstikainen

Vastaanotto: Terapiakammari, Metallimiehenkatu 2-4, 04410 Järvenpää, Emalikukan talo, Liikuntakeskus Spurtin pääty.

Terapiat onnistuvat myös puhelimesta tai teams-yhteydellä.

Yhteyks: maija@tanssiajaterapiaa.com p: 0505291380

Lopuksi vielä, että on tulossa hyvin tapahtumarikas kevätkausi ja uskon, että kaikille, löytyy ohjelmasta jotain kivaa tekemistä.

Kiitos, että olet kanta-asiakkaani ja saan informoida toiminnastani!

Hyvää Joulun odotusta!
Maija

www.tanssiajaterapiaa.com

www.facebook.com/tanssiajaterapiaa

www.instagram.com/tanssia_ja_terapiaa