

Tanssia ja terapiaa

Kanta-asiakaskirje
marraskuu 2019

*Heippa kaikki tanssinystävät
ja ahkerat tanssikurssilaiset!*

Syyskausi alkaa olla loppusuoralla ja on aika katsella kevään kurssitarjoitusta kohti. Kevätkaudesta tulee huikea. Nyt on todella paljon kaikkea kivaa ja ekstraa tiedossa.

Tanssi on erinomainen harrastus. Se pitää aivot ja kropan toimintakykyisenä ja sen on todettu olevan yksi parhaimmista liikuntamuodoista. Tanssimalla voidaan kohentaa aivoterveystta. Sanotaan, että aivot voivat hyvin, kun keho ja mieli voivat hyvin. Aivoja pitää käyttää, että ne pysyvät kunnossa. Kehossa erittyy oksitosiinia, mielihyvähormonia, kun esim. liikumme tai tulemme kosketetuksi. Tanssissa on valtavan paljon mielihyvää tuottavia ainesosia kaikkinaensa, myös miellyttävä ja kehon mukaansa tempaava musiikki antaa mielihyvän tunteita.

Kevätkaudella nautimme mielihyvää kaikkien kivojen tanssi-iltojen ja lajien osalta ja saamme tutustua uusiin opettajavieraisiin.

Ohjelmassa on mm. to 16.1. Samba, johon opettajaksi tulee **Arto Petjala** Kajaanista. Sambaa opetetaan tällä hetkellä aika vähän missään ja sitä on toivottu paljon. To 30.1. tanssitaan Cha-Chaa, höystettynä Rumba-Boleron mausteilla, jota tulee opettamaan nuorekas, tosi kivalla rennolla tyyllillä tanssiva **Toni Lehto** Paimiosta. Helmikuussa to 13.2. vieraaksemme saapuu hyvä ystäväni **Jari Aaltonen** Oulusta ja ystävänpäivä-etkot -teemaa kantavana iltana tanssitaan pehmeää liikkuvaa ja aistillista Bluesia. Maaliskuussa to 5.3. tähtivieraaksemme saapuu legendaarinen **Kyösti Mäkimattila** ja muusikot **Juha Maunu** ja **Samuli Jokinen**. Tässä upeassa Livemusiikin illassa teemamme on SuomiLove. Ohjelmassa on tunnelmallisia suomi-iskelmiä ja kauniita rakkauslauluja 50-luvulta ja muiltakin vuosikymmeniltä. Ilta sisältää ihania balladeja, tangoja, rockia, fokseja, lattareita jne. musiikkia, opetusta, runoja, kivoja Kyösti-kevennyksiä ja hyvää fiilistä. **Huom!!Tähän iltaan pitää ilmoittautua etukäteen. Muihin ei tarvitse.** Kevätkauden ohjelmassa on myös jo perinteeksi muotoutuneet Vanhan tangon- illat ke 29.1. Orimattilan kehräämöllä ja to 27.2. Puistokulmassa sekä Tangovalssi-ilta to 12.3. Puistokulmassa. Näissä illoissa opettajina ovat tuttuun tapaan sympaattiset **Mervi Evelä** ja **Tomi Tuomi**.

*Olet tervetullut viihtymään,
oppimaan ja rentoutumaan
tanssikurssieilleni!*

Manja ☺

jatkuu...



Tanssia ja terapiaa

Kanta-asiakaskirje
marraskuu 2019

Tanssikurssi-ohjelma tammi-huhtikuu 2020

Kevätkaudella tiistai- ja torstai-illat ovat entiseen tapaan Karjalatalolla Käpylässä. Keski- ja torstai-illat Orimattilan kehräämöllä ja torstai-illat Puistokulmassa Vantaalla.

Tammikuu

Karjalatalo

Tiistai-illat perustaso

Ti 7.1. Foksi
Ti 14.1. Fusku
Ti 21.1. Hidas valssi
Ti 28.1. Bugg

Orimattila

Keski-illat perustaso

Ke 8.1. Fusku
Ke 15.1. Foksi
Ke 22.1. Hidas valssi
Ke 29.1. Vanha tango

Opettajina: Mervi Evelä ja Tomi Tuomi

Puistokulma

Torstai-illat jatkotaso

To 2.1. Hidas valssi
To 9.1. Fusku
To 16.1. Samba
Opettajana: Arto Petjala
To 23.1. Tango
To 30.1. Cha-Cha + Rumba-Bolero
Opettajana: Toni Lehto

Helmikuu

Karjalatalo

Tiistai-illat perustaso

Ti 4.2. Tango
Ti 11.2. Blues
Ti 18.2. Cha-Cha
Ti 25.2. Fusku

Orimattila

Keski-illat perustaso

Ke 5.2. Cha-Cha
Ke 12.2. Rumba-Bolero
Ke 19.2. Suomisalsa
Ke 26.2. Tango

Puistokulma

Torstai-illat jatkotaso

To 6.2. Bugg
To 13.2. Blues
Opettajana: Jari Aaltonen
Fusku
To 20.2. Vanha tango
To 27.2. Vanha tango
Opettajina: Mervi Evelä ja Tomi Tuomi

Maaliskuu

Karjalatalo

Tiistai-illat perustaso

Ti 3.3. Foksi
Ti 10.3. Suomisalsa
Ti 24.3. Hidas valssi
Ti 31.3. Fusku

Orimattila

Keski-illat perustaso

Ke 4.3. Blues
Ke 11.3. Fusku

Puistokulma

Torstai-illat jatkotaso

To 5.3. SuomiLove-Livemusailta
Kyösti Mäkimattila
To 12.3. Tangovalssi
Opettajina: Mervi Evelä ja Tomi Tuomi
To 26.3. Fusku

Huhtikuu

Karjalatalo

Tiistai-illat perustaso

Ti 7.4. Tango
Ti 14.4. Cha-Cha
Ti 28.4. Rumba-Bolero

Puistokulma

Torstai-illat jatkotaso

To 2.4. Teemailta: Lattarit
To 9.4. Hidas valssi
To 16.4. Teemailta: Kädenalittanssit
To 23.4. Rumba-Bolero

ETUKORTTI

Etukorttitarjous kanta-asiakkaille:
8 x 3h tanssikurssi-iltaa

Etukortin hinta on

150€

(normaalisti 176€, etu 26€)

Lisäksi etukortin ostaneet saavat lahjaksi upouuden vielä painossa olevan Finlandersin 35v. Juhlalevyn, joka sisältää erinomaista ja laadukasta tanssimusiikkia.

Levyn sisältöön on voinut vaikuttaa esittämälle muusikoille toiveita. Jos levy ei ole vielä ehtinyt tulla painosta, kun ostate etukortin, niin saatte etukortin oston yhteydessä lahjakortin, jolla voitte levyn myöhemmin lunastaa. Levyn pitäisi ehtiä painosta ennen joulua.

Etukorttimyynti alkaa 3.12. Karjalatalolla ja niitä myydään tämän vuoden viimeiseen tanssikurssi-iltaan 17.12. saakka. Jos et pääse paikalle hakemaan korttiasi, niin voin lähettää sen myös kotiin ja maksun voi suorittaa tilille. Kortti on voimassa kevätkauden 28.4. saakka. Se käy maksuksi kaikilla muilla kursseilla, mutta SuomiLove-illassa to 5.3. se ei käy.



ÄKÄSLOMPOLON RIEMULIITERI

Tanssiviikko Äkäslompolossa
vk 12 Su 15.3. – to 19.3.2020

Tanssikurssit Äkäslompolon Riemuliiterissä
klo 17.30–19.30. Huomioi muuttunut aika!!

Kurssit alkavat alkeista ja edetään jatko- ja jatko-illat.

Su 15.3.	Fusku	alkeet, jatko 1+2
Ti 17.3.	Hidas valssi	alkeet, jatko 1+2
Ke 18.3.	Bugg	alkeet, jatko 1+2
To 19.3.	Blues	alkeet, jatko 1+2

Olette lämpimästi tervetulleita mukaan. Majoituksista ja liikunta-aktiviteeteista saa lisätietoa Juha Lukkarilta (Juuso) p. 045 650 1662, sähköpostilla juuso@lapinkalhu.fi
Juuso on Äkäslompolon tanssiviikon "isä", ideoija ja kehittäjä. Tanssiviikko on toteutettu vuodesta 2004 saakka, joten 2020 on jo 16. kerta.

Opiskeluterveisiiä

Olen aloittanut lokakuussa 2019 Pariterapia-opinnot Turun kesäyliopistossa. Valmistun pariterapeutiksi kesäkuussa 2020. Erinomainen lisäoppi seksuaaliterapian opinnoille. Pidän yksityisvastaanottoa Terapiakammarissa, Järvenpäässä, Metallimiehenkatu 2-4, Emalikkukan talo. Jos sinulla tai ystävälläsi on tarvetta omaan yksilöterapiaan tai pariterapiaan, niin tutustu palveluihini ja sisältöihin sivulla www.seksuaaliterapiaa.com

