

# Luovaa liikettä

Lähde mukaan innostavalle luovuuslähtöiselle tanssikurssille!

## **Aika ja paikka:**

-keskiviikkoisin 24.4.-12.6. klo 16.30-17.45 Kuusamo-opiston Teatterisalissa

-lisäksi osallistuminen Sun & Fun-tapahtumaan lauantaina 15.6. klo 10-14

## **Kohderyhmä:**

Luovasta ja tanssillisesta liikkeestä sekä rentoutusharjoituksista kiinnostuneet. Kurssilla lähdetään liikkeelle ihan perusasioista, joten aikaisempaa osaamista ei tarvita.

Kurssi on tarkoitettu Lumi-hankkeen kohderyhmälle eli henkilöille, jotka eivät ole tällä hetkellä täysipäiväisesti mukana työelämässä tai opinnoissa, ovat osatyökykyisiä tai maahanmuuttajataustaisia. Kurssin alaikäraja on 16 vuotta. Lisätietoja [www.lumihanke.com](http://www.lumihanke.com)

## **Opettaja:**

Miia Hyypiö

## **Opetuskieli:**

suomi, englanti

## **Sisältö:**

Matalan kynnyksen luovuuslähtöinen tanssikurssi. Kurssin tarkoitus innostaa uuden tanssiharrastuksen pariin ja rohkaista heittäytymään luovan tekemisen pariin. Jokaisella tunnilla käydään läpi alku- ja loppurentoutukset sekä erilaisia luovia tanssiharjoitteita.

Kurssin laajuus: 1 opintopiste. Kurssista on mahdollista halutessaan saada arvio ja hyväksytty kurssimerkintä Koski-tietovarantoon.

## **Osaamistavoitteet:**

Kurssin jälkeen opiskelija osaa tuottaa luovaa liikettä, tehdä rentoutusharjoitteita ja toimia ryhmässä muut huomioiden.



**LUMI**

Luonnollinen, luova minä  
– polkuja hyvinvointiin

## **Huomioitavaa:**

Sisäliikuntavarustus/rento vaatetus, juomapullo

## **Järjestäjä:**

Kuusamo-opisto

## **Lisätietoja ja ilmoittautuminen 17.4. mennessä/More info and registration before 17.4.**

Anna Välimäki

hankesuunnittelija

[anna.valimaki@kuusamo.fi](mailto:anna.valimaki@kuusamo.fi)

p. 0405724057

(jos en vastaa laitathan sähköpostia/if I don't answer please contact by email)

### **Information in English**

**Luovaa liikettä** is easy and fun dancing course for all nationalities.

It includes dancing, creative movement and relaxing exercises. Teaching starts from basics so you don't have to have any upfront skills.

### **Time and place:**

Wednesdays 24.4.-12.6. from 4:30pm to 5:45pm

Group also participates in Sun & Fun event on Saturday 15.6. from 10:00am to 2:00pm

### **Teaching language:**

Finnish, English

### **Equipment:**

indoor sport gear/loose and comfy clothing, water bottle



**LUMI**

Luonnollinen, luova minä  
– polkuja hyvinvointiin