



Maksuton
kurssi

”Sä oot sä ja se riittää” - elämää ja ilmaisua

Kaipaatko keveyttä omaan elämääsi? Lempeää katselmusta eri rooleihisi? Vahvistusta olla juuri sinä? Miten voisit löytää riittävyyden tunnetta ilon ja huumorin kautta? Tule mukaan rentoon ilmaisutaidon työpajaan!

Tämän työpajan aikana haetaan uusia näkökulmia itseen - tehdään kuperkeikka omaan elämään. Kokeillaan erilaisia vaivattomia ja hauskoja ilmaisuharjoituksia muun muassa roolityöskentelyä, tunteiden ja tilanteiden suodattamista roolien kautta sekä nimimerkkien luomista.

Kurssin ohjaa näyttelijä **Minna Kivelä**, omin sanoin perheenäiti Kalliosta, Emmerdale -sarjan fani, ex- kokki, ex- sairaalaklovni, ex- vaimo – ja on hän aika paljon näytellyt, käsikirjoittanut ja ohjannut.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse olla rohkea esiin tulija, voit tulla mukaan myös vain viihtymään – verkkotyöpajassa saat olla turvallisesti omien rajojesi äärellä tai niitä muuttaen.



Minnan motto on:
”Elämä pitää ottaa vakavasti
mutta ei pidä elää vakavasti.”

KENELLE?

Kaikille mielenterveysyhdistysten ihmisille, jotka kaipaavat kevyttä ja lempeää katselmusta omaan elämään ja omiin rooleihin, vahvistusta omansa itsensä olemiseen ja oman olemassaolon mahtaviin mahdollisuuksiin.

Verkossa

Kurssipäivät: 17.5., 24.5. ja 31.5

Kellonajat: 13–15

Paikka: Verkkokurssi, toteutetaan Zoom-alustalla

Ohjaaja: Näyttelijä Minna Kivelä

Lisätietoja: Nina Tuittu, nina.tuittu@mtkl.fi, 040 723 8682

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta

Hae mukaan: 12.5. klo 15 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae hakusanalla Sä oot sä)

Mukaan mahtuu: 20

Mahduinko mukaan? Kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Mielenterveyden
keskusliitto



Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland