

Maksuton
verkko-
kurssi

Oudon ihanat sadut -ilmaisun ja kirjoittamisen työpaja

Kaipaatko keveyttä omaan elämääsi? Lempeää katselmusta eri rooleihisi? Vahvistusta olla juuri sinä? Voisiko sadun kertominen omasta elämästä olla mahdollista? Mistä niitä ideoita oikein putkahtaa? Tule mukaan rentoon ilmaisutaidon työpajaan, jossa myös kirjoitetaan!

Tämän työpajan aikana haetaan uusia näkökulmia itseen - tehdään kuperkeikka omaan elämään. Vahvistetaan oman elämän asiantuntijuutta. Kokeillaan erilaisia vaivattomia ja hauskoja ilmaisu- sekä kirjoittamisharjoituksia ideasta sanaksi ja lauseesta ideaksi. Harjoituksina on 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.

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

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



KENELLE?

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

Tapahtumatiedot

Kurssipäivät: 1.11., 8.11. ja 15.11.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Verkkokurssi, toteutetaan Zoom-alustalla

Ohjaajat: Näyttelijä Minna Kivelä

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

Mitä maksaa?

Osallistuminen on maksutonta

Hae mukaan: 27.10. klo 15 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae hakusanalla *Ihanat sadut*)

Mukaan mahtuu: 20

Mahduinko mukaan?

Kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Mielenterveyden
keskusliitto



Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland