

Maksuton  
kurssi  
verkossa



# Minäkö laulaisin?

## Iloa ja ilmaisuvoimaa ääneen

Jännittääkö laulamisen? Miten saisin rohkeutta löytää oman ääneni? Millaisia äänenkäytön työkaluja voisin hyödyntää laulaessa? Mistä iloa ja ilmaisuvoimaa ääneen ja laulamiseen?

**K**urssilla tutustutaan äänentuottamisen ja laulamisen perusasioihin. Luvassa on ääniharjoituksia, lauluäänen tutustumista sekä rohkeutta ja tukea oman lauluäänen löytämiseen. Kurssilla pääsee myös kysymään laulamiseen ja laulajiin liittyviä asioita. Jokainen osallistuja saa ottaa osaa omista lähtökohdistaan.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse osata laulaa tai voit olla jo rohkea laulaja ennestään. Kaiken tasoiset osallistujat ovat tervetulleita. Kurssi toteutetaan hyväksyvässä ja suvaitsevassa ilmapiirissä, jossa osallistujien moninaisuus otetaan huomioon ja kaikille on tilaa olla oma itsensä turvallisesti. Voit tulla myös mukaan vain viihtymään – luvassa on samaan aikaan niin viihdyttävä kuin opettava työpaja. Ja laulaa voit vaikka vain omille korville.

Kurssin ohjaa esiintymiskouluttaja ja laulunopettaja Mika Tepsa, jonka alter egon Pola Ivankan glamourissa puuhkat ovat kietoutuneet hyvin sekaisin myös arjen kohtaamisiin.

### Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten ihmisille ja kaikille omaan mielenterveyteen tukea hakeville, jotka kaipaavat rohkaisua ja iloa ilmaisuun, vahvistusta itseluottamukseen ja esiintymiseen.

### Verkko

**Kurssipäivät:** 19.9. ja 26.9.

**Kellonajat:** klo 13–14.30

**Paikka:** Zoom

**Ohjaaja:** Mika Tepsa, puhe- ja lauluäänen valmentaja ja esiintymiskouluttaja

**Mukaan mahtuu:** 100

**Ilmoittaudu mukaan:** ti 12.9. klo 15 mennessä

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

