

Maksuton
kurssi
verkossa



Minäkö laulaisin?

Iloa ja ilmaisuvoimaa ääneen

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

Luvassa on ääniharjoituksia, lauluäänen tutustumista sekä rohkeutta ja tukea oman lauluäänen löytämiseen. Kurssin toisessa osassa syvennyttään erilaisiin laulamisen tyylihin ja tapoihin, kannustetaan omiin pieniin lauluesityksiin, tutkitaan oman äänen mahdollisuuksia ja vahvuuksia sekä lauletaan yhdessä helppoja melodioita ja sävelkuluja. Kurssilla pääsee myös kysymään laulamiseen ja laulajiin liittyviä asioita.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse osata laulaa tai voit olla jo rohkea laulaja ennestään. Kaiken tasoiset osallistujat ovat tervetulleita. Voit tulla mukaan myös, vaikka et olisi ollut aiemmalla laulukurssilla.

Kurssi toteutetaan hyväksyvässä ja suvaitsevassa ilmapiirissä, jossa osallistujien moninaisuus otetaan huomioon ja kaikille on tilaa olla oma itsensä turvallisesti. Jokainen osallistuja saa ottaa osaa omista lähtökohdista. Voit tulla mukaan myös 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: ti 5.12. ja ti 12.12.

Kellonajat: klo 13–14.30

Paikka: Zoom

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

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan:

3.12. mennessä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lisätietoja: Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto, nina.tuittu@mtkl.fi

Haku täällä, etsi kurssin nimellä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto



Taiteen edistämiskeskus
Centre for konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland

