



OMA ÄÄNI!

Rääkkylän Koivuniemessä 10.-11.8.2011

Miltä tuntuisi esiintyä ja puhua ihan omana itsenä, ilman paineita?

Miltä tuntuisi kokea oma persoona voimavarana eikä esteenä, eikä sitä tarvitse peittää opitun mallin taakse.

Karismaattiset henkilöt puhuvat omalla äänellään ja kehollaan, ja tietävät sen riittävän.

Kurssilla tutkimme mikä estää ja mikä vahvistaa omaa persoonallista säteilyä.

Tule tekemään tuttavuutta ilmaisun kanssa, jossa olet jo osaaja, ja sinussa on jo kaikki tarvittavat ominaisuudet.

Kurssilla on ensisijaisesti tarkoitus tuottaa iloa kehollesi ja mielellesi.

Ohjaajat: Kaija Pakarinen ja Hanna-Araja Matilainen

Ohjelma molempina päivin:

4.45-8.30 Aamujooga
8.30-9.30 Aamiainen
9.30-12.00 Hannan Metsäretki
12.00-13.00 Lounas
13.00-15.00 Kaijan Oma Ääni
15.00-15.30 Kahvikuppitauko
15.30-17.00 Kaijan Oma Ääni

Tämän jälkeen mahdollisuus saunomiseen tai turvesaunaan. Lisäksi voit varata ajan luontaishoitoon.

Varaa mukaasi:

- Mukavat vaatteet, joissa on hyvä liikkua
- Myös lämpimiä vaatteita, villasukkia unohtamatta.
- Muistiinpanovälineet

Mieti etukäteen kolme ominaisuutta, jotka toivoisit itselläsi esiintyjänä olevan.

Valmistaudu kertomaan (enintään 3 minuuttia) muille osallistujille, mitä pidät tärkeänä työssäsi. Mitä arvostat.

Valmistaudu liikkumaan, puheharjoitteiden aikana istumme tuoleilla puoliympyrässä.

Kurssin hinta: 250 €

Sisältää ohjauksen, ruuan, turvesaunan ja majoituksen

Ilmoittautumiset: Kaijalle 050 5576 882

Riitalle 040 9600 629

Koivuniemi

Koivuniemi, Koivuniementie 20, 82300 RÄÄKKYLÄ,
puh. 040 9600 629, riitta@sinea.fi, www. sinea.fi