

”Tanssiva nainen on kaunis!”

Itämaisen tanssin leiri Kemissä la - su 11-12.8.2018

Kurssit Kulttuurikeskuksen liikunta salilla

Iltilaisuus ja yöpyminen leiritunnelmissa Saarenotan kurssi- ja leirikeskuksesta.

Sotisaarentie 130, 94300 Kemi

Leirin kuvaus

Itämaisen tanssin viikonloppuleiri sisältää eritasoisia tekniikka- ja koreografiakursseja sekä kehonhuoltokursseja. Leirillä on mahdollisuus myös perehtyä eri tanssivälineisiin, esim. zilleihin ja huiviin.

Iltilaisuus pitää sisällään illallisen, saunomista, osallistujien tanssiesityksiä ja yhteistanssia.

Sunnuntaiamuna on aamiainen.

Kurssilla opettajana toimivat:

Annukka Torvinen/

-

Merja Julkunen/Cafe Rai

- Merja on harrastanut itämaista tanssia 14 vuotta. Hän aloitti säännöllisen opettamisen muutama vuosi sitten ja nauttii suunnattomasti siitä, että saa jakaa muille harrastajille sitä iloa ja riemua, jota hän itse on saanut kokea itämaisen tanssin kautta. Itämaisen tanssin liikekieli ja tunteellisuus ovat tuntuneet Merjasta omilta jo heti ensimmäisistä lantion pyörytyksistä lähtien.

Mira Anttila-Leinonen

- Mira aloitti itämaisen tanssin harrastamisen Jyväskylässä vuonna 1991 ja säännöllisen opettamisen kolme vuotta myöhemmin. Hän on Yasmine ry:n lisäksi toiminut tuntiopettajana Seitsemän Hunnun Tanssi ry:ssä sekä opettanut useilla lyhytkursseilla lähinnä Keski- ja Pohjois-Suomessa. Mira on opettanut ja esiintynyt valtakunnallisilla itämaisen tanssin festivaaleilla, ja hänen taidokkaat koreografiansa festivaalien päänäytöksissä ovat saaneet loistavaa palautetta niin koti- kuin ulkomaisiltakin tanssin ammattilaisilta (http://www.yasmine.fi/Opettajat_Mira.html)

Roosa Teppola

- Roosa on harrastanut itämaista tanssia enemmän tai vähemmän teini-ikästä asti, yhteensä n. 10 vuotta. Hänellä on tanssi- ja jumppatausta, joka luo vahvan pohjan erilaisten tuntien suunnitteluun. Kehonhuolto ja koreografiat ovat Roosan intohimo ja elämän punainen lanka.

Kurssikuvaukset

Roosa Teppola

- **Alkulämmittely**

Alkulämmittelyn aikana käydään läpi lyhyt (helppo) koreografia, jonka jälkeen käydään hieman perustekniikkaa läpi sekä lattialla että seisten. Lattialla treenaamme hetken keskivartaloa, niitä tanssijalle tärkeimpiä lihaksia!

- **Loppuvenyttely**

Päivän päätteeksi venyttelemme päivän aikana käyttämimme lihaksia ja pidämme lyhyen rentoutuksen. Venytykset ovat pääasiallisesti lyhyitä staattisia venytyksiä, mutta otamme myös dynamiikkaa mukaan joihinkin venytyksiin.

Merja Julkunen

- **Rehevä balaadi**

<https://www.youtube.com/watch?v=aTYytE1sQKY&list=RDMMaTYytE1sQKY>

Kurssilla opetellaan baladi-tyylinen tanssi Maya Diabin ja Bahaa Sultanin kappaleeseen El Donya. Tanssi rakentuu rehevien ja voimakkaiden keskivartalon liikkeiden ja aksentoinnin kautta tunnetta unohtamatta. Vähemmän tanssineille suositellaan alustukseksi keskivartalotekniikka ja sarjoja -kurssia. Taso – keskitaso. Kesto 2 h.

- **Keskivartalotekniikka ja sarjoja**

Kurssilla käydään läpi El Donya -tanssiin liittyvää tekniikkaa ja sarjoja oman kehon liikehinnästä nauttien. Tunti soveltuu myös itsenäiseksi tekniikkatunniksi tai taustaksi vähemmän tanssineille El Donya tanssia ajatellen. Tunnilla käydään läpi pehmeitä keskivartaloliikkeitä yhdistettynä voimakkaaseen aksentointiin. Kurssi soveltuu jo perusliikkeet osaaville. – Kesto 45 min.

Mira Anttila-Leinonen

- **Zillitanssi**

Kepeä ja ilotteleva zillitanssikoreografia Mazamir Holiday -kappaleen versioon, joka löytyy Neena & Veena: Essential Bellydance -levyltä. Kyseessä on rakenteeltaan selkeä, klassinen saidikappale, jossa on mukavasti myös toistoa. Taso: Keskitaso

- **Zillitekniikka**

Zillien käyttöä ja soittamisen yhdistämistä liikkeisiin ja liikesarjoihin erityisesti zillitanssia silmällä pitäen. Tunti soveltuu myös itsenäiseksi tekniikkatunniksi tai taustaksi vähemmän tanssineille.

Leirin lukujärjestys

LAUANTAI		
Ilmoittautuminen	9.30	12.00
Alkuinfo Tervetulosanat	10.00	10.15
Roosa - alkulämmittely	10.15	11.00
Mira - Zillit - tekniikka	11.00	12.00
Lounastauko ja Basaari	12.00	12.30
Anita - esiintymis meikkaus	12.30	13.30
Mira - zilli koreografia	13.30	15.00

Tauko	15.00	15.30
Merja - tekniikka	15.30	16.30
Roosa - Loppuvenyttely	16.30	17.00
SUNNUNTAI		
Roosa - aamun viritys	10.00	10.30
Merja - Ballaadi	10.30	12.00
Lounastauko	12.00	12.30
Annukka - huivitekniikka	12.30	13.15
Annukka - huivikoreografia	13.15	14.45
Roosa - loppuvenyttely	14.45	15.30
Tilaisuus loppuu		

Kurssipaikkana Kemin Kulttuurikeskus

Osoite: Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi

Saarenotan ohjelma

Osoite: Sotisaarentie 130, 94300 Kemi

LAUANTAI

- Majoituspaikkojen vastaanotto klo 16 - 18.00 leirikeskuksessa
- Tervetulosanat ja ohjeistus klo 18.30, Takkahuone
- Päivällinen klo 18.30 - 20.30
- Sauna klo 18 - 21.00 (mahdollisesti saunajooga lisämaksusta 5€/hlö)
- Rauhalan ruokasalissa iltatilaisuus klo 21-0.00

SUNNUNTAI

- aamiainen klo 8.00 - 9.30

Kurssimaksu ja ilmoittautuminen kursseille

Kurssimaksu on 50€ sisältää mahdollisuuden osallistua kaikille kursseille

Ilmoittautuminen: <https://opistopalvelut.fi/kivalo-opisto/course.php?l=fi&t=7576>

Sitovat ilmoittautumiset 3.8 mennessä yllä olevan linkin kautta.

Majoitus

- Majoitus tapahtuu Saarenotan koulutus- ja leirikeskuksessa leirihengessä.
- Omat lakanat mukaan.
- Majoitus on Metsälässä, ruokailu ja iltaohjelma Rauhalassa.
- Sauna on myös Rauhalassa.
- Leirille voit ottaa myös omia eväitä mukaan. Kylmätilat löytyvät.

- Osoite: Sotisaarentie 130, 94300 Kemi, <http://www.keminseurakunta.fi/?sid=59>

Iltatilaisuus, majoitus ja ateriat

Iltatilaisuus ja Illallinen 20 €

Majoitus ja aamiainen 30 €

Ateria- ja majoitusvaraukset: viktorija.karvonen@gmail.com, maksu Kivalo-opiston toimistolle, Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi, Kurssille ilmoittautumisen yhteydessä voit myös lisätietokenttään kirjoittaa osallistutko iltatilaisuuteen ja majoitukseen.

Sitovat ilmoittautumiset 3.8 mennessä.

Varaus vahvistetaan maksamalla ennakkoon. Iltatilaisuuteen mahtuvat kaikki halukkaat.

Kirjautuminen leirille la klo 9.30 – 12.00

Muistathan ilmoittautua leirille tullessasi paikalle lauantaina.

Samassa yhteydessä annamme sinulle mahdolliset illallis- ja aamiaiskuponit.

Ilmoittautua voit lauantaina klo 9.30 alkaen

Lisätietoja

Lisätietoja: Viktoria Karvonen 0449948584, viktorija.karvonen@gmail.com

Kemin kahvilat, ravintolat, kaupat ja nähtävyydet

Kahvilat:

Iiris Cafe

Marina Takalon katu 3, 94100 KEMI

Kahvila on Kulttuurikeskuksess

Kahvila Konditoria Miorita

Valtakatu 5, 94100 Kemi

Avoimena la 09:30–15:00, Su suljettu

450 m kurssipaikalta

Pizza- & Kebabravintola

Stadin Chili & Kebab

<https://chilikebabkemi.weebly.com/>

Kauppakatu 14, Kemi, p. 040 879 6005

Noin 400 m kurssipaikalta

Puistopaviljonki

<https://www.puistopaviljonki.fi/>

Urheilukatu 1, 94100 Kemi

Aukioloajat:

La 12 - 22.00

Su 12 - 21.00

Noin 550 m kurssipaikalta

Kaupat:

S-market

Keskuspuistokatu 1, 94100 Kemi

Sieltä löytyy myös Yliopiston Apteekki ja Subway

250 m kurssipaikalta

Citymarket

Asemakatu 1, 94100 Kemi

Noun 600 m kurssipaikalta

Sieltä löytyy myös apteekki, Intersport kauppa, kampaamo ja Alko

Nähtävyydet:

Kemi on Lounais-Lapin kaupunki meren rannalla, asukkaita on noin 21 300. Tutustu Kemin nähtävyyksiin linkistä:

<http://www.visitkemi.fi/fi/nahtavyydet>