

PERFORMANCE-LEIRI

Performance- leirin tavoitteena on rohkaista luistelijoita nauttimaan esiintymisestä, eläytymään rooleihin ja tunnetiloihin, oppia soveltamaan omaa luovuutta ja mielikuvitusta, vahvistaa itsetuottamusta sekä antaa uskoa omiin kykyihin.

Kurssin sisältö

- koreografiatekniikan perusteet
- ilmeikkyyden ja esittämisen kehittäminen
- ilmaisutaito ja kehonilmaisu
- pari- ja ryhmäharjoitteet
- NLP™ –rentoutusharjoitukset*
- Jää- ja kuivaharjoittelua



Kurssin ohjaajana on **Dancing On Icesta** tuttu tähtivalmentaja, koreografi ja liikunnanohjaaja (AMK) **Eveliina Pöllänen**. Kurssi soveltuu yksinluistelijoille, jäätanssijoille ja muodostelmaluistelijoille.

Sitovat ilmoittautumiset 12.12.2014 mennessä (yhteystiedot, ikä, sarja, seura)

Lisätiedot: Eveliina Pöllänen 044-5055888 eve@soulsisterz.fi



Aikataulu

LA 27.12.2014

Debytantit, kansalliset ja SM- tason noviisit, juniorit, seniorit
14.15-16.15 Ilmaisutaito
16.30-17.15 NLP-rentoutusharjoituksia
17.45-19.15 Jääharjoitukset

SU 28.12.2014

Silmut, aluetason luistelijat, taitajat
11-13 Ilmaisutaito
13.15-14 NLP-rentoutusharjoituksia
14.30-16 jääharjoitukset

Paikka: Tuusulan Urheilukeskus,
Kilpailukuja 4 04300 Tuusula

Hinta 120 €

*NLP™ on tehokas ja vaikuttava itsensä kehittämisen keino. NLP:n avulla opimme miten ajattelemme, kommunikoimme, motivoidumme ja teemme päätöksiä. Sen avulla voimme poistaa pelkoja / rajoittavia uskomuksia / jännitystä, lisätä motivaatiota sekä intoa.

Biancaneve