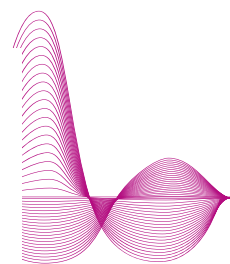


Resonanssi ratkaisee

KEHO, TUNTEET JA ANALYYTTINEN AJATTELU
PÄÄTÖKSENTEON TUKENA

LA 4.4. / LA 16.5. / LA 13.6. KLO 10–16
Studio Manipura, Salomonkatu 19, Helsinki



*Koetko olevasi elämässäsi tienristeyksessä?
Askarruttaako valintojen tekeminen uran tai jonkun muun asian suhteen?
Millaista on mielestäsi hyvä elämä ja miten sitä voisi vahvistaa?*

Resonanssi ratkaisee on valmennus, joka yhdistää kehon, äänen, tunteet ja analyyttisen ajattelun. Sen kokonaisvaltainen lähestymistapa auttaa upoutumaan kehon ja mielen sisäiseen viisauteen. Valmennus sisältää rentoutumis-, lämmittely-, ääniresonanssi- ja mielikuvaharjoituksia.

Valmennuksessa opit mm.

- Selkeyttämään omaa käsitystäsi hyvästä elämästä ja sitä vahvistavista valinnoista
- Käyttämään ääniresonanssin vaikutusta keskittymisen ja päätöksenteon tukena
- Käyttämään unelma- ja kokemuspankkiasi kokonaisvaltaisesti hyväksi

"Selkeää apua ja konkreettisia työkaluja päätöksentekoon. Vetäjät täydentävät toisiaan hyvin."

"Hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Äänen kehollisuuden vaikutukset ovat mahtavat!"

"Ihanat ohjaajat, ihana tunnelma! Suosittelen kaikille, jotka kaipaavat selkeyttä sisäisiin toiveisiinsa."



EIJA MÄKIRINTALA
MuM, FT (Käyttätymistieteet),
coach ja huippusuoritus-
valmentaja

Eija on kansainvälisesti toimiva kokenut alansa edelläkävijä. Hän väitteli ensimmäisenä Suomessa coachingista kehittämistään ammatillista huippusuoritusta ja hyvinvointia yhdistävästä valmennusmenetelmästä. Eija on ex-ammattimuusikko ja hyödyntää taidetaustaisia menetelmiä. Hän valmentaa yksilöitä ja ryhmiä niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla, mukaan lukien Cambridgen yliopisto (Englanti). Eija on kirjoittanut valmennuskirjan Luova ote huippusuoritukseen – resonanssi ratkaisee (Talentum).



PIA SKIBDAHL
MuM, HuK,
laulopedagogi, laulaja,
jooga- ja retriittiohjaaja

Pia opettaa kokonaisvaltaista, tervettä ja luonnollista äänenkäyttöä sekä kehon ja äänen yhteyden syventämistä. Hän on 35-vuoden ajan laulanut klassista ja modernia oopperaa sekä gregoriaanista laulua ja ääni-improvisaatiota. Laulua ja äänenkäyttöä Pia on opettanut ympäri Suomea erilaisissa oppilaitoksissa ja yhteisöissä sekä yksityisesti. Hän on ohjannut kuoroja, yhtyeitä ja useita kokeellisia ryhmiä. Pia on julkaissut CD:t Sacred songs by Hildegard von Bingen and from early Middle ages sekä Primal Sounds.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN: PIA.SKIBDAHL@KOLUMBUS.FI, 050 570 0559

VALMENNUKSEN HINTA 129 €