



PUFFIMOK
Östra Mellansverige



RÖSTYOGA

5hp

4 heldagar plus självstudier
8-20 personer
hos oss eller hos er



Röstyoga 5hp

Röstyoga ger oss redskap att i trygghet öppna inre dörrar till sedan länge tysta rum. Att få börja andas, klinga och bo i sin kropp är STORT!

Hur kan yoga stimulera oss att upptäcka och använda rösten på nya sätt?

Vi tränar praktisk yoga för att utforska kroppen och röstapparaten. I yoga övningar får vi igång energiflödet i kroppen och andningen. Vi går genom metodiska redskap för röstyoga som röstfysiologi ur ett yogiskt perspektiv.

Du lär dig hur du använder rösten terapeutiskt, om vokalernas terapeutiska funktion och relationen mellan vokaler och konsonanter. Vi tränar toningsstavelser, andning och olika emotionella tillstånd.

LÄNGD OCH OMFATTNING:

Kurslängd ca 6 veckor efter överenskommelse
4 heldagar (2 heldagar i början, ca 4 veckors egna studier emellan, 2 heldagar vid slutet)
Läroled tid 34 timmar, egna studier 100 timmar inkl. övning och tillämpning av kursens innehåll.

FÖRLÄGGNING:

Utbildningen kan placeras vid SMI i Stockholm eller vid deltagarnas arbetsplatser om praktiskt möjligt. Vi ser det som en fördel att kunna rotera mellan deltagarnas arbetsplatser under kursen.

KURSANSVARIG LÄRARE:

Ulrica Gulz