

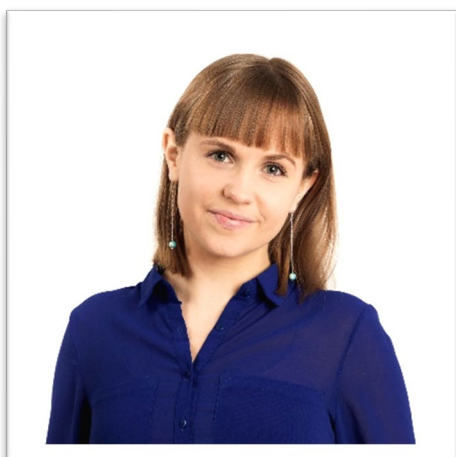
## Del 3: Dansglädje, rytm och rörelse

Tid: 16.2.2023, kl. 9-16 i Helsingfors

Plats: Arbetets vänner, Annegatan 26, festsalen

Deltagarna får kunskap och verktyg i hur man kan använda kroppen som ett medvetet uttrycksmedel och hur kroppsmedvetenheten kan stöda självkänslan och tryggheten. Hur kan man stöda inlärning, språkutvecklingen och kreativiteten genom rörelse och lek? Vi får intryck av danspedagogiken och gör kopplingar mellan empatiforskning och skapande. Deltagarna får prova på praktiska övningar i dansglädje, koordination, samarbete och tillit, samt skapa rörelse och danssekvenser. Genom att använda sin kropp och att dansa tillsammans med andra lär sig barnet att använda de små byggstenar som är viktiga för interaktionen; att samarbeta, kompromissa och hitta balans. Dansen väcker glädjen i att röra på sig och ger alla barn möjlighet att lyckas, oberoende vilka fysiska förutsättningar hen har.

**Utbildare i Helsingfors:** *Ella Enqvist*, danspedagog och *Heidi Laakso*, danspedagog



**Heidi Laakso** är danspedagog med många års erfarenhet av att undervisa barn, ungdomar och vuxna i dans. Hon har utfört danspedagogikstudier enligt Teaterhögskolans läroplan samt utbildat yngre dansinstruktörer, och varit workshopledare på Embodied Mind -seminarium vid Helsingfors universitet. Heidi är även utbildad musikalartist och uppträder flitigt i olika produktioner och evenemang. Behovet av att börja undervisa dans kom från ifrågasättandet av pedagogiken hon mötte på sin konståkningskarriär och sedan dess har hon aktivt arbetat för att skapa en trygg och accepterande miljö för dansare, för att stärka deras självkänsla och kroppsmedvetenhet.

**Ella Enqvist** är utbildad danspedagog på Stockholms konstnärliga högskola och har sedan dess undervisat allt från 2- till 70-åringar i Helsingfors. Hon studerar nu även fysioterapi på Arcada. För Ella har dans alltid varit ett sätt att uttrycka sig och vill ge den chansen även till andra.

