

Kiinnostukset:

Olen harrastanut tanssia 5-vuotiaasta asti ja osallistunut useisiin tanssi- ja taide performansseihin.

Olen kokeillut tai harrastanut pitkään monia lajeja, kuten:

AKROBATIA

BALETTI

MODERNI TANSSI

DANCE HALL REGGAE

JAZZ

MODERNI AFRO

HIP HOP

Pysyvinä nuoruus- ja aikuisiän harrastuksia ovat olleet mm. Helsingin tanssiopistolla ja Kaapelin improvisaatio jameissa harrastamani:

TANSSI IMPROVISAATIO (n. 10 vuotta)

KUNDALINIJOOGA & MEDITAATIO (n. 20 vuotta)

Lisäksi olen kouluttanut itseäni somaattisissa, vyöhyketerapeuttisessa, rentoutus ja feminiinisen liikkeen metodeissa ja käynyt lisäksi useita lyhytkursseja liittyen kehotuntemuksen ja -tietoisuuden lisäämiseen (mm. Feldenkrais & tanssi menetelmä). Koulutan itseäni jatkuvalla uteliaisuudella.

Näitä viimeisimpiä sovellan asiakkaan kanssa sovittaessa taideterapiassa ja useimmissa hyvinvoinnin workshopeissa tunnetyöskentelyn tukimuotona. Teen myös yhteistyötä toisinaan hyvinvointialan ammattilaisten kanssa (esim. fysioterapeutti, jooga ohjaaja, äänimalja ohjaaja).