

# HYVINVOINTITAITEEN SISÄLLÖT



## OPETUKSEN KESTO JA RYTMİ:

Opetus kestää yhteensä 8 viikkoa.

Viikkojen sisällöt tarkentuvat orientaatioviikon myötä ryhmän tarpeita kuunnellen.

Opetusaika tapahtuu 10-15 ja opiskelijoilla on työtilat ympärivuorokautisessa käytössä.

Koululla on myös asuntola, jonne voi majoittua. Kts hinnat.

## SUUNNITELMA:

1. Viritys ja orientaatio: hyvinvointitaiteen perusta ja asenne vahvistavaan taidetyöhön.
2. Irtipäästäminen. Hyväksyminen.
3. Rentoutuminen. Luovuuden jumit. Hoitava taide.
4. Flow. Improvisaatio. Intuitio ja spontaani työskentely.
5. Uuden luominen. Työkalut.
6. Taidetyökalupakin kokoaminen.
7. Hyvinvointitaiteen työmenetelmät sovellukset ja yhteisön voima.
8. Lopputyöviikko: Oma tarina ja tekijyys.

## TAIDEVÄLINEISTÄ JA TEKNIKOISTA

Viikkoihin lomittuu erilaisten taidetekniikoiden opiskelua hyvinvointiteemoja tukien. Tutkimme erilaisia hyvinvointisovelluksia: esimerkiksi havaintopiirtämisen yhdistäminen tietoisien läsnäolon harjoitteisiin ja väriopin harjoitteluun perinteisesti sekä peilaten väripsykologiaan ja värien merkityksiin eri koulukunnissa. Taidehistoriaa linkitämme omiin juurimme, elämäntarinalliseen ja kuvalliseen ajatteluun. Tutkimme ympäristötaiteen ja kestävä elämäntavan merkityksiä kestävä hyvinvoinnin näkökulmasta. Henkilökohtaisessa ohjauksessa taidevälineet ja menetelmät yhdistyvät omiin tarpeisiisi ja niitä palvelemaan.

Mukana mm: vesivärimaalaus, sekatekniikat, havaintopiirtäminen, kuvanrakentamisen perusteita, värioppia. Lisäksi tarkastelemme myös improvisaation, meditaation, kehitysohjauksen sekä kirjoittamisen käyttämistä luovuuden tukena.

Työskentelemme pääsääntöisesti vesiliukoisilla mahdollisimman myrkyttömillä materiaaleilla. Etsimme ekologisia ja myrkyttömiä ratkaisuja taiteen tekemiseen. Jos olet allerginen esim maalausnesteille, voit hyvin tulla mukaan.

Kukin työskentelee omilla välineillä ja koulun materiaalimyymälä on ryhmän käytössä.

### HUOM!

Ryhmän hyvinvointi on tärkeää ja työskentely tapahtuu turvallisessa ja lempeässä ilmapiirissä. Menetelmät ovat avaavia, hoitavia ja terapeuttisia, mutta eivät terapiaa. Jos käyt läpi akuuttia kriisiä elämässäsi tai sinulla on haasteita opiskelussa, ole yhteydessä opettajaan ennen ilmoittautumistasi.

**Lämpimästi tervetuloa Hyvinvointitaiteen kesälukukaudelle!**

Lisää: [marianne.lukkarinen@gmail.com](mailto:marianne.lukkarinen@gmail.com)