

## **MOMENTUM – KONTAKTI-IMPROVISAATIO**

### **PÄÄSIÄISINTENSIIVI**

ElinMaria & Gabriel Sydänvirta

Houtskär / Houtskari (Paraisten saaristo)

*--scroll down for english--*

***"Momentum on mahdollisuus, hetkessä olemista"***

**Tervetuloa viettämään Pääsiäinen iloisesti tanssien kauniilla  
Houtskarinsaarella keskellä Saaristomerta**

Tässä koko Pääsiäisen kestävässä Kontakti-Improvisaatio intensiivissä tutkimme tanssia ja liikkeen Momentumia sekä miten säilyttää valppaus, kuuntelu, mielenkiinto ja yllätyksellisyys tanssissa. Tapahtumapaikkana on Paraisten ulkosaaristossa Houtskarinsaarella sijaitseva Saaristokoulu. Kaunis saaristoluonto, meren läheisyys sekä viihtyisät tilat kutsuvat meidät luovalle ja täynnä mahdollisuuksia olevalle tutkimusmatkalle tanssiin ja itseemme.

**Meitä kiinnostaa** tutkia tällä kurssilla asioita, jotka tukevat innostavien, virtaavien, miellyttävien sekä jännittävien tanssien syntymistä. Pyrimme ymmärtämään mitkä asiat kiinnostavat meitä omassa liikkeessämme ja kuinka säilyttää mielenkiinto, liikkeen virtaus ja leikkimielisyys tanssissa. Tutkimme eri tapoja reagoida tanssissa, sitä miten kehomme vastaa muuttuneeseen tilanteeseen, kuinka säilyttää läsnäolo ja levollisuus dynaamisenkin liikkeen aikana. Tanssiessa hidastamme voidaksemme kiihdyttää, pehennämme kosketustamme antaaksemme kehomme aueta hetkessä syntyville liikemahdollisuuksille ja käytämme oman keskustan syvää voimaa yhteydessä ja vuorovaikutuksessa toisen kehon kanssa.

**MOMENTUM** vie meidät tutkimusmatkalle tanssin, yllätyksellisyyden, lentämisen, antautumisen, läsnäolon, kaatumisen, spiraloinnin, hengittämisen, luonnollisuuden ja tuntemattoman ihmeelliseen maailmaan.

Momentum on mahdollisuus, hetkessä olemista. Tämä on sinulle, joka haluat tanssia ja syventää ymmärrystäsi kontakti-improvisaatiosta luovassa ja innoittavassa porukassa. Kurssi on avoin kaikille, mutta suosittelemme että omaat hyvät perustiedot ja taidot kontakti-improvisaatiosta. Tervetuloa tanssimaan ja viettämään pääsiäinen yhdessä!

**TAPAHTUMAPAIKKANA** on Paraisten ulkosaaristossa sijaitsevan Houtskarinsaaren vanha Saaristokoulu, joka toimii nykyään kurssikeskuksena. Saaristokoulu sijaitsee keskellä luontoa niemessä meren rannalla. Pihalla on metsää ja kalliota. Käytössämme on mukava ja tilava sali tanssia. Majoitus tapahtuu isoissa huoneissa/dormitoreissa, joissa on kaikille oma sänky. Lisäksi 1-2 hengen huoneita on tarjolla lisämaksusta. Meren rannalla on ihana puusauna kabinetteineen. Rakennuksista löytyy sisävesat ja suihkut. Nautimme tapahtuman aikana yksinkertaista ja maittavaa vegaanista kasvisruokaa (pääasiassa luomua), joka valmistetaan paikan päällä. Kokkimme hoitaa ruoan valmistamisen, mutta osallistumme kaikki yhteisöllisesti keittiöpuuhiin taukojen aikana tarpeen mukaan. Tarjoamme päivittäin aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltateen (Pe: päivällinen ja iltatee, Ma: aamupala ja lounas).

**HOUTSKARIN** saari-alue sijaitsee Paraisten saaristossa Korppoosta luoteeseen. Houtskarinsaaristo pitää sisällään 700 erikokoista saarta. Pääsaarella asuu n. 500 ihmistä. Houtskäri kuuluu Saaristomeren biosfäärialueeseen ja osaksi myös Saaristomeren Kansallispuistoon. Luonto on tyypillistä kaunista saariston luontoa.

**HINTA:**

195€/240€, Aikaisen linnun hinta, kun ilmoittaudut ennen 5. Tammikuuta.  
250€/290€, kun ilmoittaudut 5. Tammikuuta jälkeen.

\* Alempi hinta opiskelijoille/työttömille.

Hinta sisältää kaiken opetuksen, ruoat, saunat ja majoituksen dormitorissa.

## **MAJOITUS**

Majoitus dormitoreissa kuuluu osallistujahintaan. Halutessasi voit varata majoituksen 1-2 henkilön huoneissa lisähintaan. Yhden hengen huone 30€/yö/henkilö tai kahden hengen huone 25€/yö/henkilö).

## **ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT:**

Ilmoittautuminen kotisivujemme kautta:

<https://movingheart.fi/fi/tanssi-2/contact-improvisation/#link-Momentum>

Jos sinulla on mitään kysyttävää, kirjoita sähköpostia Gabrielille:

[gabriel@movingheart.fi](mailto:gabriel@movingheart.fi)

## **AVUSTAJAT**

Tarvitsemme 3 henkilöä auttamaan järjestelyissä tapahtuman aikana.

Apulaisten tehtävät: Iltapala-apulainen – tehtävänäsi on valmistella ja laittaa iltapala tarjolle sekä siivota se pois iltapala-ajan päättymisen jälkeen.

Työaikasi on tunti per ilta eli yhteensä 3 tuntia ja saat 30€ alennuksen

osallistumismaksusta. Keittiöapulainen - autat kokkia keittiössä LA ja SU

aterian valmistamisessa. Työaikasi on molempina päivinä 1.5 tuntia eli

yhteensä 3 tuntia ja saat 30€ alennuksen osallistumismaksusta. Saunan

lämmittäjä - huolehdi kahtena iltana puusaunan lämmittämisestä. Työaikasi

on molempina iltoina 1 tunti eli yhteensä 2 tuntia ja saat 20€ alennuksen

osallistumismaksusta. Jos olet kiinnostunut apulaisten tehtävistä, ota meihin yhteyttä.

## **SIJAINTI JA KULKUYHTEYDET:**

**Houtskärin** saari sijaitsee Paraisten saaristossa Korppoosta luoteeseen.

Saareen pääsee sekä julkisilla että omalla autolla.

Osoite on: Saaristokoulu, Näsbyntie 259, 21760 Houtskari. Matkaa Turusta tulee 95 km.

**Bussilla:** Tapahtumapaikalle pääsee helpoiten Perjantaina Turusta klo 12.45 lähtevällä bussilla, joka saapuu Houtskariin (Vitteluddin pysäkki) klo 15.55. Bussia vaihdetaan Korppoossa Galtbyn satamassa (klo 14.45). Lauttamatka Korppoon Galtbystä Houtskarın Kittuisiin kestää puolituntia. Bussimatka maksaa suuntaansa 14-20€ ja liput ostetaan suoraan kuskilta. Lauttamatkat ovat ilmaisia. Tarkemmat tiedot bussin vaihdosta ja lautasta saat meiltä infokirjeessä. Turusta lähtevään bussiin ehtiin aamulla hyvin myös Tampereelta/ Helsingistä.

**Omallalla autolla** saapuessa osoite on: Saaristokoulu, Näsbyntie 259, 21760 Houtskari. Houtskariin menevä maantielautta lähtee Korppoon Galtbyn satamasta kello 15.00 ja saapuu Houtskärin Kittuisten lauttarantaan klo 15.25. Saavu ajoissa Galtbyn satamaan ja varaa myös tarpeeksi aikaa matkaan Turusta, jotta et myöhästy Houtskärin lautasta. Huomioi, että matkalla on yhteensä 3 maantielauttaa/lossia, jotka vaikuttavat matkan keston. Lauttoihin ei tarvitse varata autopaikkaa ja matka on ilmainen.

**Maanantaina bussi takaisin** lähtee tapahtumapaikalta klo 15.05 (Houtskäristä lautta Korppooseen klo 15.30) saapuen Turkuun klo 18.15.

**ELINMARIA JA GABRIEL** ovat tanssitaiteilijoita, jotka rakastavat tuoda ihmisiä yhteen luonnon ja tanssin kanssa leikkisässä ja sydämellisessä ilmapiirissä. Tanssi ja luonto ovat meille elämäntapa ja inspiraation lähde työhömmme. Olemme työskennelleet yhteisötaiteiden ja tanssin parissa yli viisitoista vuotta eri puolilla maailmaa. Nykyään asumme saaristossa. Lue lisää meistä ja työstämme: [www.movingheart.fi](http://www.movingheart.fi)

**SYDÄMELLISESTI TERVETULOA MOMENTUMIIN!**

ElinMaria & Gabriel

[www.movingheart.fi](http://www.movingheart.fi)

## **LISÄÄ INFOA:**

Lue lisää kontakti-improvisaatiosta ja meistä sivuiltamme:

<https://movingheart.fi/fi/tanssi-2/contact-improvisation/>

Tapahtumapaikan sijainti -google map:

<https://goo.gl/maps/8Ci8fKjb6CTqz76j6>

\*\*\*

**IN ENGLISH**

\*\*\*

## **MOMENTUM – CONTACT IMPROVISATION EASTER INTENSIVE**

With ElinMaria & Gabriel Sydänvirta

Houtskär / Houtskari (Parainen), South of Finland

**Welcome to spend Easter dancing on the beautiful island of Houtskar  
in the middle of the Archipelago Sea.**

**In this Contact Improvisation intensive** we explore dance, Momentum of movement and how to maintain curiosity, listening and alertness in dance. Our venue is the Archipelago School located on the island of Houtskar in the outer archipelago in southwest coast of Finland. The beautiful island nature next to the sea and the cozy dance space invite us on a creative exploration of dance and ourselves.

**MOMENTUM** explores what supports us into a juicy and exciting dance. We slow down in order to speed up, strengthen the sense of being centered in order to extend into the center of gravity with a partner. We are curious to soften our touch in order to be open, alert and presence in the ongoing changing opportunities. Prepare yourself for surprises, to visit unknown places, flow and surrender, nurture the magic of flying, spiraling, falling down and reaching high.

**THIS INTENSIVE** is for you who want to have lot of space for dancing and dive deeper into Contact Improvisation. Workshop is open level, but we recommend that you have good basic understanding and tools of Contact Improvisation as a background. Welcome to dance and share Easter together!

**OUR VENUE** is the old Archipelago School, nowadays a course center, on the island of Houtskar, located in the outer Archipelago of Turku. Archipelago School is located in the middle of nature on a peninsula by the sea. The yard has forest and boulders. We have a comfortable and spacious hall for dancing. Accommodation is in large rooms/dormitories where everyone has their own bed. In addition 1-2 person rooms are available for an additional fee. There is a wonderful wooden sauna with cabinet by the sea. The buildings have indoor toilets and showers. During the event we will provide simply and tasty organic vegan meals. We have a cook preparing the meals and when needed all of us help with food preparation as a volunteer work during the breaks. We offer daily breakfast, lunch, dinner and evening tea (on Friday dinner and tea, on Monday breakfast and lunch).

**HOUTSKAR** island is located in Parainen archipelago northwest of Korppoo. The Houtskar archipelago contains 700 islands of different sizes. About 500 people live on the main island. Houtskar belongs to the Archipelago Biosphere Reserve and partly also to the Archipelago National Park. The nature is typical beautiful archipelago nature.

**PRICE:**

-195€/240€ Early Bird price by registering before January 5<sup>th</sup>

-250€/290€ by registering after January 5<sup>th</sup>

\* Lower price for students/unemployed.

-Prices include all teaching program, meals, sauna and dorm-accommodation.

**ACCOMMODATION**

Accommodation in shared rooms/dormitories is included for the participation fee. Alternatively you can reserve your own room for an additional price. The rooms are located on the upper floor. Additional price for a room of 1 person is 30€/night and a room for 2 persons 25€/night/person.

## **REGISTRATION AND CONTACT:**

Through our homepage:

<https://movingheart.fi/dance/contact-improvisation/#link-Momentum>

In case you have any questions write an email to Gabriel:

[gabriel@movingheart.fi](mailto:gabriel@movingheart.fi)

## **HELPERS**

We need 3 helpers to help our team during the event. Task of helpers are:

Evening snack helper - your task is to prepare and serve the evening snack and clean it up after eating. Your working time is one hour per evening, total of 3 hours and you get a €30 discount on the participation fee. Kitchen

helper – you help the cook during Saturday and Sunday to prepare lunch or dinner. Your working time is 1.5 hours per day so totally 3 hours and you will get 30€ discount from the price. Sauna helper – you take care of warming up

our wooden sauna in two evenings. Your working time is 2 hours and you get 20€ discount from the price. If you are interested to be a helper please contact us.

## **HOW TO GET THERE:**

**Island of Houtskär** is located in an archipelago of Parainen, northwest of Island of Korppoo. You can get to the island both by public transport and by your own car. The address is: Saaristokoulu, Näsbyntie 259, 21760

Houtskari. Distance to the closest bigger city Turku is 95km.

**By bus:** On Friday a bus leaves from Turku at 12:45 and arrives to our Venue in Houtskar at 15:55. Change of bus in Korppoo at Galtby harbor (at 14:45). The ferry ride from Galtby, Korppoo to Kittuis, Houtskar takes half an hour. You will get more detailed information about changing the bus and the ferry from us in the information letter. The bus trip costs 14-20€ and tickets are bought directly from the driver. Ferry trips are free. The schedule is



designed so that you can catch the bus leaving from Turku well in time from Tampere/Helsinki as well.

**If you arrive with your own car**, the address is: Saaristokoulu, Näsbyntie 259, 21760 Houtskär. The road ferry to Houtskär leaves from Galtby harbor, Korppoo at 15:00 and arrives to Kittuinen harbour, Houtskär at 15:25. Arrive on time at the port of Galtby and also allow enough time for the journey from Turku so that you don't miss the ferry to Houtskär. Please note that there are a total of 3 road ferries on the trip, which affect the duration of the trip. There is no need to reserve a car spot for the ferries and the trip is free.

**On Monday the bus back** leaves the venue at 15:05 (ferry from Houtskär to Korppos at 15:30) arriving to Turku at 18:15.

**ELINMARIA AND GABRIEL** are dance artists with a great passion to bring people together in an playful and heartfelt atmosphere. For us dance and nature are a lifestyle and a source of inspiration for the work of MovingHeart. Both of us have more than 15 years experience of facilitating dance and community art. Nowadays we live in Archipelago. Read more of us and our work: [www.movingheart.fi](http://www.movingheart.fi)

WARMLY WELCOME TO MOMENTUM!

-ElinMaria & Gabriel

**MORE INFO:**

**Read more about Contact Improvisation on our homepage:**

<https://movingheart.fi/dance/contact-improvisation/>

**Our venue location at -google map:**

<https://goo.gl/maps/8Ci8fKjb6CTqz76j6>

