

LUONNON ELEMENTIT MEISSÄ
Kehollinen matka kevääseen

Metsolan kartano, Multia 14.-15.4.2012



"Tuuli voi puhaltaa ja tyyntyä, meri voi aaltoilla ja asettua,
mutta elämän sydän on rauhallinen ja hiljainen maailma, ja tähti,
joka siinä loistaa on ikuisesti kiinteä."

Kahlil Gibran

Luonnon elementit meissä

Kehollinen matka kevääseen.

Millainen on sinun luontosi tänä keväänä?

Tule mukaan kuulostelevaan miten kevät herää ympäröivässä luonnossa ja sinussa. Luonto ja luonnon elementit elävät ja vaikuttavat meissä jatkuvasti. Kevät on hyvää aikaa herkistyä oman kehon viesteille ja olla vahvemmin kosketuksissa oman luontonsa kanssa.

Tavoitteet

Kehollisen työskentelyn kautta itsetuntemuksesi vahvistuu ja saat käyttöösi vielä piilossa olevia voimavaroja. Oman kehon kuunteleminen vahvistaa keho-mieli yhteyttä ja kehittää kykyä elää hetkessä. Työskentely tapahtuu jokaisen ryhmäläisen henkilökohtainen tilanne ja tarpeet huomioiden.

Kenelle?

Kurssi sopii kaikille oman elämänsä kokonaisvaltaisesta tutkimisesta kiinnostuneille. Mukaan mahtuu max 10 henkilöä. Mitään ennakkotaitoja tai taiteellista osaamista ei tarvita.

Menetelmät

Käytämme menetelminä luovaa ja autenttista liikettä, kehotietoisuusharjoituksia ja kuvan tekemistä. Pysähdymme omien kokemusten äärelle kehollisten harjoitusten avulla, työstämme niitä kuvan tekemisen kautta ja jaamme kokemuksia yhteisissä keskusteluissa. Työskentely tapahtuu luottamuksellisesti jokaisen omaa kokemusta arvostaen. Sään salliessa työskentelemme myös ulkona.

Ohjaaja

FM, tanssi-liiketerapeutti (AMK) Reetta Jokinen

Reetta on taidekasvattaja ja tanssi-liiketerapeutti (AMK). Reetta on työskennellyt pitkään erilaisten voimavarakeskeisten ryhmien ohjaajana ja käyttää kehollisia menetelmiä ja taiteen keinoja myös työyhteisövalmennuksissa.

Ajankohta ja paikka

Metsolan kartano, Multia 14.-15.4. (la klo 11 - su klo 15).

Hinta

190 e (sis. alv 9%)

Hinta sisältää täysihoidon ja lauantain iltasaunan.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Reetta Jokinen, 050 356 8526, reetta@tuntumaa.fi

Ilmoittautumiset 30.3. mennessä yllä olevaan osoitteeseen.

www.tuntumaa.fi