

Taruterapiaryhmä aikuisille

Satujen saari

Sadut itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä

5.8., 6.8., 12.8. ja 13.8.2015 klo 16.30–19.30

Mustasaaren toimintakeskuksessa

Seurasaaren selällä Helsingin edustalla

Voisiko elämän tiivistää satuun?

Mikä on lempisatuhahmosi?

Inhottaako tai vihastuttaako joku satuhahmo sinua?

Millaisella saarella satuhahmosi mielessäsi seikkailevat?

**Jaatko mielelläsi ajatuksiasi ja kokemuksiasi
samanhenkisten ihmisten kanssa?**

Tule seikkailemaan mielesi saarelle satujen lukemisen, niiden pohjalta kirjoittamisen ja tästä viriävien keskustelujen innoittamana.

Satuja ei tarvitse tuntea ennakolta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu ja leikkimielinen uteliaisuus riittävät. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkuteltaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

Taruterapia on kirjallisuusterapian muoto, jossa satuja ja tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä ja voimavarojen lisäämisessä.

Kirjoitamme ja jaamme ajatuksia hyvän sään suosiessa paljon ulkona. Paahtavan auringonpaisteen ja sateen varalle käytössämme on sisätila. Mukaan avointa mieltä, omat kirjoitusvälineet ja retkialusta tai vastaava.

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**

Hinta 150 e (sis. alv.) **Ilmoittautuminen 27.7.2015** mennessä silja.maki@saunalahti.fi tai 050 313 1027 www.kukoistus.com. www.terapiasiljamaki.fi

Lisätietoja www.kirjallisuusterapia.net, www.mustasaarentoimintakeskus.fi

Mustasaareen pääsee lautalla Taivallahden laiturista arkisin klo 16.00. Meno-paluu-lipun hinta 4 e. Matka kestää 15 minuuttia. Saarella on kahvila.