

JOOGAHUONEEN ERIKOISKURSSI

Silta joogasta sanoihin

Itsetuntemusta joogasta ja kirjoittamisesta

Jooga ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin.

Tutkimme ryhmässä joogaharjoitusten ja kirjoittamisen avulla joogan kahdeksanosaisen tien kahta ensimmäistä osaa, suhdettamme toisiin ja itseemme.

Joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa.

Kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita. Jokainen saa tuoda elämänsä esille sen verran kuin haluaa.

Kuva: Katinka Tuisku

La 28.3. ja su 29.3.2015 klo 12.30–17.30

Joogahuone, Hämeentie 19, Helsinki

Hinta 105 e, HJY:n jäsenille 95 e

Ohjaajina joogaopettaja SJL Pirkko Talja ja kirjallisuusterapeutti Silja Mäki

Ilmoittautumiset ja tiedustelut jooga@joogahuone.fi ja 044 215 2523 ma-to klo 11-14

Ilmoittautuminen 12.3.2015 mennessä. Rajallinen osallistujamäärä.

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kukoistus.com ja www.terapiasiljamaki.fi ja joogasta www.joogahuone.fi