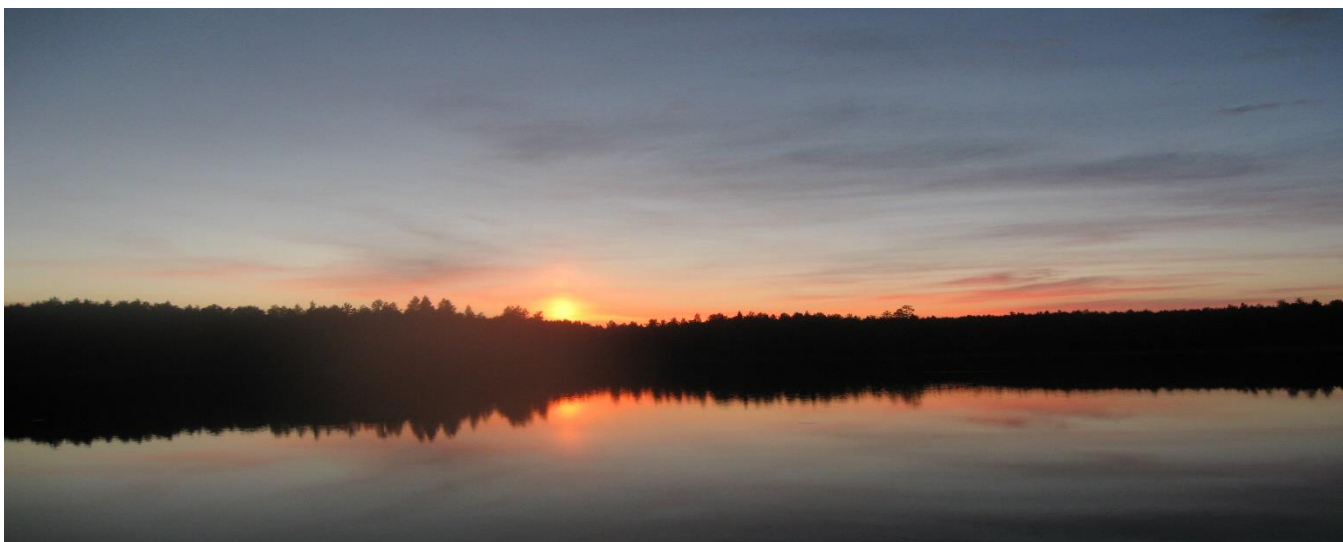


Silta joogasta sanoihin

Jooga ja kirjoittaminen vievät meitä kahta tietä kohti

itsetuntemusta ja hyvinvointia.



Joogassa kuljemme hengityksen ohjaaman fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Harjoitus vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti ja siitä voi tulla voimakas muutoksen väline.

Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. Mukana ovat myös sanataiteen ilo ja rytmi. Ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla.

Joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat tässä ryhmässä kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa. Ryhmässä kuulostellaan niin kehon kuin mielenkin viestejä ja peilataan joogan ja kirjoittamisen vaikutuksia toisiinsa.

Kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta joogasta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

Su 24.1. ja su 6.3.2016 klo 10.00–15.00

Joogatila, Munkkiniemen puistotie 19, Helsinki

Hinta 150 e (sis. alv.)

Ohjaajina jooganopettaja SJL® Pirkko Talja ja psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti Silja Mäki / Psykoterapiapalvelu Silja Mäki

Ilmoittautumiset ja tiedustelut silja.maki@saunalahti.fi, 050 313 1027 ja pirkko.talja@welho.com
Ilmoittautuminen 11.1.2016 mennessä. Rajallinen osallistujamäärä. Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kirjallisuusterapia.net ja www.terapiasiljamaki.fi ja SJL-joogasta www.joogaliitto.fi