

Kuuntele kehoasi. Vapauta luovuutesi. Kirjoita tunteesi.

Liikkeestä sanoihin

**Muistot ja tunteet esiin tanssi- ja liiketerapian
sekä kirjallisuusterapian keinoin**

Liikettä ja kirjoittamista yhdistävässä ryhmässä käytetään molempia menetelmiä rinnakkain ja vuorotellen. Välillä lähtökohtana on teksti, jonka ilmaisemiseksi etsitään liike. Toisinaan taas liike johdattaa kirjoittamaan. Tämä antaa mahdollisuuden myös luovuuteen ja rentoutumiseen.



**Ryhmä kokoontuu Keravalla os. Sarvimäentie 30 B
ma-to 18.8., 19.8. 20.8. ja 21.8.2014 klo 10–13, Hinta 150 € (sis alv.)**

Hyvinvointiosuuskunta Kukoistus

Ohjaajat

Helena Hietaniemi on toimittaja ja hänellä on tanssi- ja liiketerapian erikoistumiskoulutus.
Silja Mäki on sanataideohjaaja, kirjallisuusterapeutti ja psykoterapeutti (koul. 2012–14).

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Helena Hietaniemi 050 431 3256, helena.hietaniemi@kolumbus.fi Ilmoittautuminen 4.8.2014 mennessä