

# Silta joogasta sanoihin

Itsetuntemusta joogan ja kirjoittamisen avulla

**Jooga johdattaa meitä kohti tietoisempaa arkielämää ja hyvinvointia.** Joogan tie on konkreettinen fyysinen harjoitus, joka tehdään tarkkaavaisesti ja keskittyneesti hengityksen rytmissä. Harjoituksen vaikutukset ovat sekä rentouttavia että virkistäviä.

**Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin.** Mukana ovat sanataiteen ilo ja rytmi. Punakynää ei käytetä. Jokainen saa olla oma itsensä ja tuoda elämäänsä esille sen verran kuin haluaa.

Tässä ryhmässä tutkimme joogan kahdeksanosaisen tien kahta ensimmäistä osaa, **suhdettamme toisiin ja itseemme, sekä asennettamme vuorovaikutuksessa** (yama ja niyama). Joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa.

**Ryhmä sopii kaikille.** Aiempaa kokemusta joogasta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ryhmässä ei tarvita.

**Lauantaina 26.4.2014 klo 10-15**

Koroistentie 4, C-talo, Helsinki, Ruskeasuo

Hinta 75 e (sis. alv.)

Ohjaajina joogaopettaja SJL Pirkko Talja ja erityisopettaja, kirjallisuusterapeutti, psykoterapeutti (koul.) Silja Mäki / Hyvinvointiosuuskunta Kukoistus

Ilmoittautumiset ja tiedustelut [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi) tai 050 313 1027. Ilmoittautuminen 20.4.2014 mennessä. **MUUTAMA PAIKKA VAPAANA**

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta: [www.kukoistus.com](http://www.kukoistus.com) ja [www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi) ja joogasta [www.joogaliitto.fi](http://www.joogaliitto.fi)  
Kuva: Katinka Tuisku