

Kuuntele kehoasi. Vapauta luovuutesi. Kirjoita tunteesi.

# Liikkeestä sanoihin

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

Ryhmä kokoontuu Keravalla os. Simeonintie 9  
torstaisin 12.2., 26.2., 5.3., 19.3. ja 2.4.2015 klo 12.30–15-30



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. Erityisiä liikkumisen ja kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

## **Keravan sanataidekoulu**

Ohjaajat: Helena Hietaniemi on toimittaja ja kirjallisuusterapiaohjaaja ja hänellä on tanssi- ja liiketerapian erikoistumiskoulutus. Silja Mäki on kirjallisuusterapeutti ja psykoterapeutti.

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen:** Helena Hietaniemi 050 431 3256,  
[helena.hietaniemi@kolumbus.fi](mailto:helena.hietaniemi@kolumbus.fi). Ilmoittautuminen 3.2.2015 mennessä. Hinta 150 e (sis. alv.)