

Unieni saari

**Unien tarkasteluun keskittyvä kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä
aikuisille Mustasaaren toimintakeskuksessa**

Seurasaaren selällä Helsingin edustalla ke 4.6., to 5.6., ke 18.6. ja to 19.6.2014 klo 16.30–19.30

**Oletko kiinnostunut unista?
Haluatko käyttää unia tienä
itsetuntemukseen ja sitä kautta
parempaan oloon?
Voisitko kokeilla kirjoittamista unien
pohjalta?**

**Tule nauttimaan Mustasaaren luonnonkauniista
merellisestä ilmapiiristä ja tutkimaan itseäsi ja
elämääsi unien sekä niistä kirjoittamisen ja tästä
viriävien keskustelujen innoittamana.**

Unityöskentelyä ei tarvitse tuntea ennalta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu riittää. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkuteltaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

Kirjoitamme ja jaamme unia ja ajatuksia hyvän sään suosiessa paljon ulkona. Paahtavan auringonpaisteen ja sateen varalle käytössämme on sisätila.

Hinta 130 (sis. alv.)

Ohjaajana kirjallisuusterapeutti, erityisopettaja, psykoterapeutti (koul. 2012-14)
Silja Mäki

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 26.5.2014 mennessä silja.maki@saunalahti.fi tai
050 313 1027

www.kukoistus.com, www.terapiasiljamaki.fi

Lisätietoja * kirjallisuusterapiasta: www.kirjallisuusterapia.net

* Mustasaaresta: www.mustasaarentoimintakeskus.fi

Mustasaareen pääsee lautalla Taivallahden laiturista arkisin klo 16.00. Meno-paluu-lipun hinta 4 e. Matka kestää 15 minuuttia. Saaressa on Kahvila. Omat eväätkin ovat hyvä vaihtoehto.