

JOOGAHUONEEN ERIKOISKURSSI

Silta joogasta sanoihin

Itsetuntemusta joogasta ja kirjoittamisesta

Tutkimme ryhmässä joogaharjoituksen ja kirjoittamisen avulla joogan kahdeksanosaisen tien kahta ensimmäistä osaa, suhdettamme toisiin ja itseemme (yama ja niyama). Joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa.

Jooga johdattaa meitä kohti tietoisempaa arkielämää ja hyvinvointia. Joogan tie on konkreettinen fyysinen harjoitus, joka tehdään keskittyneesti hengityksen rytmissä. Näin hengityksestä tulee silta kehon ja mielen välille. Harjoituksen vaikutukset ovat sekä rentouttavia että virkistäviä.

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

Kurssi sopii kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita. Valmius uuden kokeilemiseen riittää. Myös näitä alueita jo tuntevat ovat tervetulleita mukaan.

Lauantaisin 25.10. ja 22.11.2014 klo 13-18

Joogahuone, Hämeentie 19, Helsinki

Hinta 105 e, HJY:n jäsenille 95 e

Ohjaajina joogaopettaja SJL Pirkko Talja ja kirjallisuusterapeutti, psykoterapeutti (koul. 2012-14) Silja Mäki

Ilmoittautumiset ja tiedustelut jooga@joogahuone.fi ja 044 215 2523 ma-to klo 11-14

Ilmoittautuminen 11.10.2014 mennessä

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kukoistus.com ja www.terapiasiljamaki.fi ja joogasta www.joogahuone.fi

Kuva: Katinka Tuisku