

Taruterapiaryhmä aikuisille

# Satujen saari

Sadut itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä

Ke 31.7., to 1.8., ke 7.8, to 8.8.2019 klo 16.30–19.30

Mustasaaren toimintakeskuksessa  
Seurasaaren selällä Helsingin edustalla

**Voisiko elämän tiivistää satuun?  
Mikä on lempisatuhahmosi?  
Inhottaako tai vihastuttaako joku satuhahmo sinua?  
Millaisella saarella satuhahmosi mielessäsi  
seikkailevat?  
Jaatko mielelläsi ajatuksiasi ja kokemuksiasi  
samanhenkisten ihmisten kanssa?**

Tule seikkailemaan mielesi saarelle satujen lukemisen, niiden pohjalta kirjoittamisen ja tästä viriävien keskustelujen innoittamana.

Satuja ei tarvitse tuntea ennakolta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu ja leikkimielinen uteliaisuus riittävät. Punakynä ei käytetä. Kirjoittajat houkutellessaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

Taruterapia on kirjallisuusterapian muoto, jossa satuja ja tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä ja voimavarojen lisäämisessä.

Kirjoitamme ja jaamme ajatuksia hyvän sään suosiessa paljon ulkona. Käytössämme on myös sisätilä. Mukaan avointa mieltä, omat kirjoitusvälineet ja retkialusta tai vastaava. Jo aiemmin vastaavassa ryhmässä mukana olleet huomioidaan uusilla satuvalinnoilla eli aiempaa matkaa omaa itseä voi tulla jatkamaan.

**Ohjaajana** psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**

Hinta 175 e (sis. alv.) **Ilmoittautuminen 22.7.2019** mennessä [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi) tai 050 313 1027  
[www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi) Lisätietoja [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net), [www.mustasaarentoimintakeskus.fi](http://www.mustasaarentoimintakeskus.fi)

Mustasaareen pääsee lautalla Taivallahden laiturista arkinen klo 16.00. Meno-paluu-lipun hinta 4 e. Matka kestää 15 minuuttia. Saarella on kahvila.