

Hitaus, hengitys, hiljaisuus



<p>Aika 26.10.2018 klo 9.00-16.00</p> <p>Paikka Element Studio, iso sali Maaherrankatu 21, Kuopio</p> <p>Ohjaajat Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET Rauni Nissinen, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET</p> <p>Hinta 150 € + alv 24% (36 €), yht. 186 € maksetaan ilmoittautumisen jälkeen, ei palautusta peruutuksen sattuessa. Sisältää ohjauksen ja tilavuokran, lounas ja kahvi omakustanteiset.</p> <p>Ilmoittautuminen minna.martin@saunalahti.fi</p>	<p>Kohderyhmä Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena -koulutukseen osallistuneet (hengityskouluohjaajat)</p> <p>Ryhmäkoko max. 20 henkeä</p> <p>Sisältö Päivän aikana tutkitaan tuttuja ja edelleen kehitettyjä hengityskoulun harjoituksia omaa kokemusta ja herkkyyttä syventäen antamalla kullekin harjoitukselle runsaasti aikaa ja tilaa. Näin tutustumme hitauden ja hiljaisuuden vaikutuksiin itessämme. Samalla avaudumme uudella tavalla mahdollisille kehollisille ja tunneperäisille esteille ja katkoksille itessä sekä niiden korjaantumiselle vuorovaikutuksessa. Päivän aikana on myös hyvä mahdollisuus elpymiseen ja omien voimavarojen palautumiseen.</p>
--	--