

Hitaus, hengitys, hiljaisuus



<p>Aika 15.12.2018 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 peruu- tuksen sattuessa. Sisältää ohjauksen ja tilavuok- ran, lounas ja kahvi omakustanteiset.</p> <p>Ilmoittautuminen minna.martin@outlook.com</p>	<p>Kohderyhmä Hengitys itsesääätelyn ja vuorovaikutuksen tu- kena -koulutukseen osallistuneet (hengityskou- luohjaajat)</p> <p>Ryhmäkoko max. 20 henkeä</p> <p>Sisältö Päivän aikana tutkitaan tuttuja ja edelleen kehi- teltyjä hengityskoulun harjoituksia omaa koke- musta ja herkkyyttä syventäen antamalla kulle- kin harjoitukselle runsaasti aikaa ja tilaa. Näin tutustumme hitauden ja hiljaisuuden vaikutuk- siin itsessämme. Samalla avaudumme uudella tavalla mahdollisille kehollisille ja tunneperäi- sille esteille ja katkoksille itsessä sekä niiden korjaantumiselle vuorovaikutuksessa. Päivän aikana on myös hyvä mahdollisuus elpymiseen ja omien voimavarojen palautumiseen.</p>
--	---