

Tutustumismatka hengitykseen kurssi



Kurssi on tarkoitettu omasta hyvinvoinnista ja tasapainoisesta hengittämisestä kiinnostuneille. Jokaisen hengitys joutuu ajoittain epätasapainoon kiireen, vaatimusten, stressin, ahdistuksen, pelkojen tai muiden vastaavien olojen tai tunteiden vuoksi. Hengityksen avulla hyvinvointiin vaikuttaminen on tuhansia vuosia vanha ajatus. Kuitenkin itsehoidossa ja terveydenhuollossa se on vielä liian vähän hyödynnetty voimavara. Psykofyysisessä hengitysterapiassa ei ole kyse monimutkaisista menetelmistä tai oikean hengitystekniikan oppimisesta, vaan olemisen tavasta, jonka itsensä kanssa työskentelevä voi omaksua itsenäisesti ja toisten tuella. Mielen ja kehon välillä vallitsee monia toisiinsa vaikuttavia yhteyksiä ja näihin tutustumme kurssilla.

Sisältö: Koulutuspäivien aikana tehdään hengitys-, kehotietoisuus- ja vuorovaikutusharjoituksia yksin, pareittain ja pienessä

ryhmässä. Tutustumme hengityksen itsesäätelyyn, itsetuntemukseen ja vuorovaikutuksen tukena.

Kohderyhmä: Brysselin suomalaiset, kurssikieli suomi. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmän koko 10-20 henkeä.

Aika: 5.-6.10.2018, perjantaina klo 9.00–16.00 ja lauantaina klo 9.00–14.30. Kumpaankin päivään sisältyy lyhyt tauko aamupäivällä sekä tunnin lounastauko. Perjantaina myös iltapäivällä on lyhyt tauko.

Paikka: Centre Elzenhof, 12 Avenue de la Couronne, 1050 Bruxelles.

Kulkuyhteydet: Lähin metro: Trône, raitiovaunupysäkki Gerموir (linja 81).

Hinta: Kurssimaksu **186 €** sisältää ohjauspalkkion ja alv:n 24 %. Veroton hinta on 150 € ja veron määrä 36 €. Kurssimaksu veloitetaan ilmoittautuneilta, kun väh. 10 ilmoittautumista on tullut. Maksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Tilavuokran hinta kerätään paikan päällä osallistujamäärästä riippuen (n. 5-10 €). Lounas ja mahdolliset kahvit ovat omakustanteiset.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: minna.martin@outlook.com

Ohjaaja: Minna Martin, fysioterapeutti, psykologi, psykoterapeutti <http://hengittavamieli.fi/minna-martin/>

Varusteet: Jokainen tuo mukanaan kokopitkän joogamaton tai vastaavan, pienen tyynyn ja peiton. Työskentelemme pääosin lattiatasossa, sen vuoksi varusteet ovat tärkeä osa itsestä huolenpitämisen harjoittelua.

Osallistuminen edellyttää sitoutumista kurssin kellonaikoihin. Poissaolo päivän alussa, lopussa tai keskellä häiritsee työskentelyä. Jokaisen läsnäolo on tärkeää, joten ethän sovi kurssipäiviin muita menoja!

Lämpimästi tervetuloa!