

MIELENTÄVÄ LIIKE

Ajankohta 18.-21.5.2019

Paikka Podere Porcino, Civitella d'Agliano, Lazio, Italia.

Matkustaminen Jokainen järjestää itse lennon Italiaan ja junamatkan Orvieton juna-asemalle **la 18.5.2017 klo 11.00** mennessä. Juna-asemalle pääsee hyvin esimerkiksi Roomasta. Asemalta on autokyyditys kurssipaikkaan.



Kohderyhmä Workshop on tarkoitettu psykofyysisestä työskentelystä kiinnostuneille hoito- ja terapiatyön ammattihenkilöille. Menetelmistä ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

Tavoite on ammatillisen osaamisen syventäminen ja oman jaksamisen tukeminen.

Ohjaajat Minna Martin (psykologi, psykoterapeutti VET), Tiina Granö (psykoterapeutti, tanssi-liiketerapeutti) ja Suzie Heijari (jooganopettaja)

Ilmoittautuminen minna.martin@saunalahti.fi

Kurssimaksu

Varausmaksu ilmoittautuessa

Loput osallistumismaksusta

Täyshoito ja kyyditys

Yhteensä 470 € (379,03 € + alv. 24 %, veron osuus 90,97 €)

180 € (145,16 € + alv 24 %, veron osuus 34,84 €), **ei palautusta peruuttaessa.**

290 € (233,87 € + alv 24 %, veron osuus 56,13 €)

Yhteensä 265 €, maksetaan käteisellä paikan päällä käteisellä. Sisältää seuraavat:

3 x 70 € per vrk, lisäksi ensimmäisen päivän lounas 15 €.

Kyyditys yht. 40 € (meno-paluu kurssipaikan ja juna-aseman välillä).

Hintaan sisältyy täyshoito (aamiainen, lounas, päivällinen, kahvit ja välipalat). Ruoka on erittäin maukasta kasvispitoista ruokaa. Yöpyminen tapahtuu neljän hengen huoneissa (liinavaatteet ja pyyhkeet kuuluvat hintaan).

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Kurssipaikan esittely

Kurssipaikkaa pitävät pariskunta Maria Malleier ja Gianni Abbate. Ympäristö on erittäin kaunis ja siellä on hyvät mahdollisuudet viettää rauhallista lepoaikaa tai liikkua taukojen aikana.

Nettisivut www.tusciafactory.it

Facebook-sivu <https://www.facebook.com/PoderePorcino?fref=ts>



Aikataulu

Lauantai 18.5.2019 klo 11.00 Tapaaminen Orvieton juna-aseamalla ja kyyditys kurssipaikkaan, majoittuminen klo 12.30-13.30 Lounas klo 13.30-15.00 Tutustuminen ja työskentelyn aloitus klo 15-16 Kahvi ja tauko klo 16.00-17.30 Iltajooga klo 17.45-19.00 Mielentävä liike 19.30 Illallinen	Sunnuntai 19.5.2019 7.15-8.30 Aamujooga 8.45 Aamiainen 10.00-12.00 Mielentävä liike 12.30 Lounas ja tauko 15.45 Kahvi 16.00-17.30 Mielentävä liike 17.30-19.00 Iltajooga 19.30 Illallinen
Maanantai 20.5.2019 7.15-8.30 Aamujooga 8.45 Aamiainen 10.00-12.00 Mielentävä liike 12.30 Lounas ja tauko 15.45 Kahvi 16.00-17.30 Mielentävä liike 17.30-19.00 Iltajooga 19.30 Illallinen	Tiistai 21.5.2019 7.30-9.00 Aamujooga 9.15 Aamiainen 10.30-12.00 Mielentävä liike 12.30 Lounas Lounaan jälkeen kuljetus juna-asemalle ja lähtö Kurssin kesto yhteensä 26 h

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Aamujooga

Aamuharjoitus virkistää mieltä ja herättää kehoa. Lempeä aloitus lämmittää kehoa dynaamisempaan osuuteen ja harjoitus päättyy venyttelyihin.

Iltajooga

Kehoa avaavat helpot liikkeet harjoituksen alussa valmistavat yin-joogaan, jossa rauhoitumme asennoissa pidempään. Tässä kehon ulkoisen liikkeen pysähtyminen edesauttaa mielen pysähtymistä ja kokonaisvaltaista palautumista.

Autenttinen liike

Autenttisessa liikkeessä liikutaan silmät kiinni kuunnellen omia sisäisiä impulsseja ilman erityistä päämäärää. Silmät kiinni liikkuminen herkistää läsnäololle, aistimuksille ja mielikuville. Kun liike tapahtuu ryhmässä, muiden liikkujien liike ja äänet vaikuttavat kokemukseen ja liikkeen kautta on mahdollista tutkia myös omia tapojaan reagoida ja olla vuorovaikutuksessa. Autenttista liikettä harjoittaessa voi tutustua omaan sisäiseen todistajaan, siihen miten itse havaitsen ja sanoitan kokemustani. Lisäksi aina on olemassa myös ulkoinen todistaja (ohjaaja ja toinen ryhmäläinen), joka havainnoi liikettä katseella ja kinesteettisesti ja huolehtii liikkujan turvallisuudesta. Liikkumisen jälkeen kokemusta jaetaan pareittain tai ryhmässä puhuen, kirjoittaen, piirtäen ja liikkuen. Oleellista autenttisessa liikkeessä on tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin sillä hetkellä on, turvallisessa, arvostavassa ja kunnioittavassa ilmapiirissä.

Mielentäminen eli mentalisaatio

Mentalisointikyky on pisimmälle kehittynyt mielen toiminto. Sillä tarkoitetaan kykyä pitää mieli mielessä, eli kykyä olla tasapuolisesti selvillä omista ja toisen tunteista, tarpeista ja ajatuksista. Elämä on alati muuttuvaa, yllätyksiä ja pettymyksiäkin sisältävää, siksi mentalisointikykyämme säilyttäminen vaatii jatkuvaa psyykkistä työtä. Mentalisaatiokyky on luonteeltaan hauras ja haavoittuva. Jokainen meistä menettää sen ajoittain. Kykyämme mentalisointiin ei siis voi eikä tarvitse olla täydellinen. Kysymys on siitä, miten kykenemme saavuttamaan riittävän toimivan ja vastoinkäymisissäkin palautuvan kyvyn mentalisointiin eli mielentämiseen. Kurssin aikana tutkimme mitä mielentämiskyvyssämme tapahtuu liike- ja mielikuvatyöskentelyn sekä ryhmässä tiiviisti olemisen myötä. Menetelmät herättävät meissä paljon pohdiskeltavaa – panevat mielentämistyön liikkeelle.

Luovat menetelmät Harjoitusten reflektoinnin apuna käytetään musiikkia, hiljaisuutta, kuvatyöskentelyä ja kirjoittamista.

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Ohjaajien esittely

Minna Martin

Olen psykologi ja psykoterapeutti (kognitiivis-analyttinen VET ja psykofyysinen psykoterapia). Ensimmäiseltä ammatiltani olen fysioterapeutti ja liikuntaryhmien ohjaaja. Erityisesti psykofyysiset lähestymistavat, mentalisaatio ja ryhmien kanssa työskentely ovat lähellä sydäntäni.

www.hengittavamieli.fi

Tiina Granö

Olen fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti ja psykoterapeutti. Työssäni yhdistelen mm. psykofyysisiä menetelmiä ja ratkaisukeskeistä näkökulmaa. Autenttista liikettä olen opiskellut ja harjoittanut italialaisen Marcia Plevinin ohjauksessa vuodesta 2007 lähtien.

www.tiinagrano.fi

Suzie Heijari

Olen alkuperäiseltä koulutukseltani nykytanssija (1994 USA). Tanssiurani puitteissa kehonhuolto ja pilates (1996 New York) veivät ensin mennessään, Vinyasa flow joogan opetus tuli mukaan vuonna 2013 (Pohjois-Kypros). Olen sittemmin kouluttautunut Suomessa Air joogan (2016) ja Grounding yinin® (2017) opettamiseen. Qi gong on seuraava koulutukseni. Tällä hetkellä opetan pilatesta, joogaa, barrea ja fitnestä Turussa.



Tiina, Minna ja Suzie

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.