

Hengitys ja runous: inspiraatio ja ilmaisu



21.-24.5.2022

Hengitys ja runous: inspiraatio ja ilmaisu

Hengitys ja runous: inspiraatio ja ilmaisu

Workshop hengityksestä ja hengityksen filosofiasta kiinnostuneille Italiassa!

Ajankohta 23.-26.4.2022

Paikka Podere Porcino, Civitella d'Agliano, Lazio

Matkustaminen Jokainen järjestää itse lennon Italiaan ja juna-
matkan Alvianon juna-asemalle 23.4.2022 klo 14.30
mennessä. Juna-asemalle pääsee hyvin esimerkiksi Roo-
masta. Asemalta on kyyditys kurssipaikkaan.

Hinta: Kurssimaksu **396,80 €**. Veroton 320 €, veron
määrä. 76,80 €, alv 24 %

Varausmaksu ilmoittautuessa **186 €** (150 €
36 €), loppumaksu **210,80 €** (170 € + 40,80 €)

Täyshoito **210 €** (3 yötä, 70 € per vrk, maksetaan käteisellä paikan päällä)

Kyyditys **50 €** (meno-paluu kurssipaikan ja juna-ase-
man välillä, maksetaan käteisellä paikan
päällä)

Peruutusehdot: Kurssin varausmaksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Koko kurssimaksu tulee olla maksettuna kuukausi ennen kurssia, tämän jälkeen loppusummaa ei palauteta peruutuksen sattuessa.

Ilmoittautuminen minna.martin@outlook.com

Järjestäjä Hengittävä mieli Oy. Huom. Järjestäjät pidättävät oikeuden tehdä tarpeenmukaisia muutoksia ohjelmaan ja hintoihin.

Podere Porcino

Nettisivut www.tusciafactory.it

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

Kurssipaikkaa pitävät ihana pariskunta **Maria Malleier** ja **Gianni Abbate**. Yöpyminen tapahtuu neljän hengen huoneissa (liinavaatteet ja pyyhkeet kuuluvat hintaan). Hintaan sisältyy täyshoito (aamiainen, lounas, kahvit ja päivällinen). Ruoka on erittäin maukasta kasvispitoista ruokaa. Ympäristö on kaunis ja siellä on hyvät mahdollisuudet viettää rauhallista lepoaikaa taukojen aikana.



Kurssin kesto Yhteensä 20 opetustuntia (à 45 min)

Kouluttajat Minna Martin, psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti ja FT Petri Berndtson, filosofi, luennoitsija ja hyvinvointivalmentaja

Kohderyhmä Koulutus sopii täydennyskoulutukseksi hengityskouluohjaajille. Tervetulleita ovat myös muut terveydenhuollon, ihmissuhdetyön ja esimerkiksi kirjallisuuden alan ammattilaiset, jotka ovat kiinnostuneita hengityksestä kehollisesta, psykologisesta, filosofisesta ja runouden näkökulmasta.

Tavoite Tavoitteena on tarjota osallistujalle kehollisia ja mielikuvallisia kokemuksia omasta hengityksestä. Hengitykseen tutustutaan harjoitusten ja parityöskentelyn kautta runojen ja musiikin kannattelemalla ja inspiroimana. Tavoitteena on ihmetellä hengityksen ja runouden välistä yhteyttä. Tutustumme yhteyteen kuuntelemalla hengityksen hiljaisuuden salaista viisautta ja miten tästä hiljaisuudesta ja salaisuudesta voi syntyä runoja ja miten runoja voi kuunnella hengityksen kokemuksellisessa ilmapiirissä.

Sisältö Hengityskoulussa eli psykofyysisessä hengitysterapiassa runoudella on tärkeä merkitys itsetunteuksen avartajana, lohdun ja samaistumisen tunteen vahvistajana ja mielensisäisen hengityksen virittäjänä. Runot toimivat siltana harjoitukseen, ne virittävät kehomielen ja auttavat ihmistä ihmettelemään ja tutkailemaan kekokokemuksia ja mielensisäistä maailmaa. Runot yhdistävät kokemuksellisen ja oivaltavan puolen toisiinsa.

Hengityskoulun harjoitusten kanssa vuorottelevat hengityksen filosofiaan liittyvät harjoitukset ja pohdinnat. Filosofisessa hengitystyöskentelyssä ymmärretään, että on runoutta, jonka lähde on kokemuksellisessa hengitys- ja ilmasuhteessamme. Tätä runoutta voidaan kutsua hengityksen ja ilman runoudeksi. Tarkastelemme, mitä voisi tarkoittaa hengityksen runous. Voimmeko löytää hengityksestämme runouden lähteen? Voiko runous itsessään inspiroida hengityskokemustamme? Miten voisimme oppia ilmaisemaan sanoin omaa kokemuksellista hengitystä?

Ohjelma

La 23.4.2022 (2 h 30 min)

Tapaaminen Alvianon asemalla klo 14.30. Kyyditys kurssipaikkaan ja majoittuminen.

16.30–17.30 Kurssiohjelmaa

17.30–18.30 Keskustelu ja esittäytyminen

klo 19.30 illallinen

Su 24.4.2022 (7 h 15 min)

klo 8 aamiainen

9.00–9.30 Aamuhengittely 1

9.30–10.15 Kurssiohjelmaa

10.15–10.30 Tauko

10.30–12.00 Kurssiohjelmaa

klo 13.00 lounas

klo 15.00 asti taukoa, jonka jälkeen kahvit

15.30–16.45 Kurssiohjelmaa

16.45–17.00 Tauko

17.00–18.00 Kurssiohjelmaa

18.00–18.30 Päätöspiiri

klo 19.30 illallinen



Ma 25.4.2022 (6 h)

klo 8 aamiainen

9.00–9.30 Aamuhengittely 2

9.30–10.15 Kurssiohjelmaa

10.15–10.30 Tauko

10.30–12.15 Kurssiohjelmaa

klo 13.00 lounas

klo 15.00 asti taukoa, jonka jälkeen kahvit

15.30–16.30 Kurssiohjelmaa

16.30–17.00 Päätöspiiri

18.00 Vierailu viinitilalle/vapaa-aikaa

klo 19.30 Illallinen niille, jotka eivät lähde viinitilalle

n klo 20.30 Kevyt iltapala ja päätösjuhla viinitilavierailun jälkeen

Ti 26.4.2022 (4 h)

klo 8 aamiainen

9.00–9.30 Aamuhengittely 3

9.30–10.15 Kurssiohjelmaa

10.15–10.30 Tauko

10.30–11.45 Kurssiohjelmaa

11.45–12.15 Päätöspiiri

klo 13.00 lounas

Kyyditys juna-asemalle.

Ylimääräinen ohjelma 25.4. ja 26.4.2022

Huom. ylimääräisen ohjelman sisältö on vielä avoin. Tässä mahdollisia esimerkkejä sisällöstä.

Maanantaina **25.4. klo 18.00** vierailu ja viininmaistelu Tenuta La Pazzaglian tilalla. Hinta n. 20 €.



Jos ilman on kaunis, voimme kävellä kurssipaikasta noin 45 min matkan tilalle, takaisin on autokyyditys. Esittelyn ja iltapalan jälkeen on mahdollisuus ostaa tilan tuotteita. Illallinen kurssipaikassa vierailun jälkeen n. klo 20.30.

Tiistaina **26.4.** halukkaille retki puistoon *Il Parco dei Mostri, il Sacro Bosco di Bomarzo*. Puistovierailulle otetaan picnic eväät tai sen jälkeen mennään yhdessä **omakustanteiselle illalliselle**, lisätietoa myöhemmin. **Kyyditys asemalle** (paikasta tieto myöhemmin).

Ohjelman hinta-arvio: kyyditys puistoon 30 €, sisäänpääsymaksu puistoon 10 €.

