

HENGITTÄVÄ KOHTAAMINEN – NAISEN ELÄMÄN SOLMUKOHDAT

Ajankohta 11.-14.5.2024

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

Matkustaminen Jokainen järjestää lennon Italiaan ja junamatkan Alvianon juna-asemalle.

Tapaaminen juna-asemalla **la 11.5.2024 klo 14.00**.

Asemalle pääsee hyvin esimerkiksi Roomasta.

Asemalta on autokyyditys kurssipaikkaan.



Kohderyhmä Hengityskouluohjaajat ja muut psykofyysistä työtettä käyttävät terveydenhuollon ja ihmissuhdetyön ammattilaiset. Max 12 osallistujaa. Ei tarvitse olla kokemusta hengityskoulusta, mutta hyvä olisi olla pohjaa kehollisesta työskentelystä ja uteliaisuutta itsetutkiskeluun turvallisessa ryhmässä.

Työskentelytavat Kurssilla tehdään kehollista, mielikuvallista ja luovaa työskentelyä itsenäisesti ja ryhmässä. Jokainen työstää oman elämänsä suhdekirjoa ja elämäkokemuksien kirjoa *naiseuden pöytä* -metaforan avulla.

Tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen, ammatillisen osaamisen syventyminen sekä oman jaksamisen tukeminen.

Kouluttajat Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti ja Rauni Toffer, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET. Molemmat toimivat psykofyysisen hengitysterapian (hengityskoulu) kouluttajina.

Ilmoittautuminen minna.martin@outlook.com Paikat (max. 12) täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

KURSSIHINTA

Kurssimaksu	480 € (veroton hinta 387,10 € + alv. 24 %, veron osuus 92,90 €)
<i>Maksun erittely:</i>	
Varausmaksu ilmoittautuessa	150 € (veroton hinta 120,97 € + alv 24 %, veron osuus 29,03 €), ei palautusta peruuttaessa.
Loput osallistumismaksusta	330 € (veroton hinta 266,13 € + alv 24 %, veron osuus 63,87 €). Ei palautusta, jos peruutus tapahtuu 12.4.2024 jälkeen.
Täyshoito	270 €/3 vrk (90 € per vrk) maksetaan käteisellä paikan päällä. Hintaan sisältyy aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi, illallinen. Ruoka on erittäin maukasta italialaista kasvispitoista ruokaa. Yöpyminen tapahtuu neljän hengen huoneissa, liinavaatteet ja pyyhkeet kuuluvat hintaan. Huom. kyse ei ole hotellitasoisesta majoituksesta, vaan hostel-tyyppisestä kotimajoituksesta.
Kyyditys	50 € (meno-paluu kurssipaikan ja juna-aseman välillä, maksetaan käteisellä paikan päällä). Huom. hintoihin voi vielä tulla tarkennuksia!

KURSSIPAIKAN ESITTELY

Kurssipaikkaa pitävät viehättävä pariskunta Maria Malleier ja Gianni Abbate. Paikka on heidän kotinsa yhteydessä, joten kurssilaiset pääsevät tutustumaan italialaiseen kulttuuriin hyvin läheltä. 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>



Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

KURSSIAIKATAULU

Lauantai 11.5.2024 Saapuminen ja majoittuminen. 16.00–19.00 Kehollinen rauhoittuminen. Tutustuminen, tavoitteet, odotukset. 19.30 Illallinen	Sunnuntai-maanantai 12.-13.5.2024 Aamiainen 9.00–13.00 Työskentelyä 13.00–14.00 Lounas Tauko 15.30 Kahvi 16.00–19.00 Työskentelyä 19.30 Illallinen
Tiistai 14.5.2024 Aamiainen 9.00–12.00 Työskentelyä 12.30–13.30 Lounas Lähtö kurssipaikasta	Kurssin kesto 24 opetustuntia (à 45 min.) Aamu- ja iltapäivän työskentelyn lomassa pidetään noin 20 min. tauko. 



Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.