

Maa - Vesi - Tuli - Ilma

Kehollinen tutkimusmatka luontoelementtien äärelle

Italiassa keväällä 2027



Kehollinen ja luontolähtöinen kurssi sinulle, jota kiinnostaa syvempi yhteys itseesi ja luontoon.

Ajankohta 23.-26.5.2027

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

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Tietoja kurssista

Kenelle kurssi sopii?

Kurssi on suunnattu kehollisuudesta ja luontolähtöisestä työskentelystä kiinnostuneille. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Riittää, että olet utelias tutkimaan itseäsi turvallisessa ja kannattelevassa ryhmässä. Ammattihenkilöt voivat saada kurssilta myös ideoita auttamis- ja ohjaustyöhönsä.

Työskentelytavat

Kurssilla tehdään kehollisia harjoituksia hengityskoulumenetelmän sekä luontolähtöisten työtapojen pohjalta. Lisäksi kokonaisuuteen sisältyy joogaharjoituksia.

Kurssin tavoite

Tutkimme, miten luontoelementit – maa, vesi, tuli ja ilma – heijastuvat kehon tuntemuksiin ja sisäisiin kokemuksiin. Etsimme harjoitusten avulla tasapainoa, elinvoimaa ja syvempää yhteyttä itseän.

Ennakkovalmistautuminen

Ennen kurssia saat ennakkotehtävän, jonka avulla voit virittyä teemoihin tarkastelemalla elementtien ilmenemistä luonnossa, omassa kehossa ja sisäisessä maailmassasi.

Osallistujamäärä

Maksimissaan 10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa.

Ilmoittautuminen minna.martin@outlook.com Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Matkustaminen

Jokainen järjestää itse lennon Italiaan ja junamatkan Alviaan juna-asemalle. Tapaaminen on juna-asemalla **sunnuntaina 23.5.2027 noin klo 14**. Asemalle on Roomasta Terminin tai Tiburtinan asemilta noin tunnin junamatka, myös pohjoisesta Firenzen tai Orvieton suunnasta pääsee hyvin Alviaan. Asemalta on autokyyditys kurssipaikkaan. (Huom. samalla lennolla tulevien kanssa voidaan sopia yhteisiä junareissuja.) Huom. aikataulua muutetaan, jos juna-aikataulut muuttuvat.

Kurssin menetelmät

Hengitystyöskentely

Hengityskouluun perustuva työskentely auttaa tutustumaan itseen kehollisten kokemusten kautta. Hengitys tukee itsesääätelyä, syventää itsetuntemusta ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta vuorovai-
kutuksessa. Työskentelemme yksin, pareittain ja ryhmässä. Hengitys toimii siltana kehon, sisäisen
kokemuksen ja luontoelementtien välillä.


Jooga

Kurssin joogaharjoitukset tukevat vuorokauden aikoja ja auttavat kehollistamaan elementtejä. Aa-
muharjoitukset avaavat kehoa ja virkistävät mieltä, iltaharjoitukset hellivät ja valmistavat yöunia
varten. Joogaamme sisällä salissa, mutta mahdollisesti myös sään salliessa ulkona.

Luontolähtöinen työskentely

Luontolähtöisessä työskentelyssä tutkimme luontoelementtejä, maata, vettä, tulta ja ilmaa kehollis-
sesti ja kokemuksellisesti. Luonnon symboliikka ja aistillinen havainnointi avaavat uusia näkökulmia
sisäisiin kokemuksiin. Työskentelemme sään salliessa ulkona ja tarvittaessa myös salissa. Harjoitus-
ten kautta vahvistamme yhteyttä itseen, toisiin ja ympäröivään luontoon sekä tutkimme, miten
olemme osa elävää kokonaisuutta, emmekä siitä erillisiä.

Kurssiaikataulu

<p>Sunnuntai 23.5.2027</p> <p>Saapuminen ja majoittuminen.</p> <p>16.00–19.00 Kurssin aloitus ja tutustuminen, työskentelyä 19.30 Illallinen</p> 	<p>Maanantai 24.5.2027</p> <p>Aamiainen klo 8–9 9.00–13.00 Työskentelyä 13.00–14.00 Lounas ja kahvi</p> <p>Tauko 16.00–19.00 Työskentelyä 19.30 Illallinen</p>
<p>Tiistai 25.5.2027</p> <p>Aamiainen klo 8–9 9.00–13.00 Työskentelyä 13.00–14.00 Lounas ja kahvi</p> <p>Tauko 16.00–18.00 Työskentelyä</p> <p>19.00 Viini-ilta läheisellä tilalla Iltapala kurssipaikassa takaisin palattua</p>	<p>Keskiviikko 26.5.2027</p> <p>Aamiainen klo 8–9 9.00–12.00 Työskentelyä Tauko 12.30–13.30 Lounas ja kahvi</p> <p>Lähtö kurssipaikasta</p> <p>Kurssin kesto 22 opetustuntia</p>

Kurssihinta

Kurssimaksu	Veroton hinta 400 € (+ alv. 25,5 %, veron määrä 102 €) Verollinen hinta 502 €
Kurssimaksun erittely	
Varausmaksu	Veroton hinta 150 € (+ alv. 25,5 %, veron määrä 38,25 €)
Varausmaksu veloitetaan heti ilmoittautumisen jälkeen.	
Ei palautusta peruuttaessa.	
Loput osallistumismaksusta 2/27	Veroton hinta 250 € (+ alv. 25,5 %, veron määrä 63,75 €)
Ei palautusta, jos peruutus tapahtuu 24.4.2026 jälkeen.	
Kurssimaksu voidaan palauttaa vain sairastapauksen sattuessa (lääkärintodistus esitettävä).	
Jos ohjaajat ovat estyneitä pitämään kurssin, maksu palautetaan kokonaisuudessaan.	
Laskutusasioista voit neuvotella Minnan kanssa, Hengittävä mieli Oy.	
Täyshoito	330 €/3 vrk (110 € per vrk). Hintaan sisältyy aamiainen, lounas ja kahvi sekä illallinen. Ruoka on erittäin maukasta italialaista kasvispitoista kotiruokaa. Yöpyminen tapahtuu 3–4 hengen huoneissa, liinavaatteet ja pyyhkeet kuuluvat hintaan. Kyse on hostel-tasoisesta kotimajoituksesta. Huom. isäntäparilla on kotieläiminä koira ja kissoja. Eläimet ovat pääosin ulkona ja yksityistiloissa.
Kyyditys	Kyyditys juna-asemalta kurssipaikkaan ja takaisin 50 €. Täyshoito ja kuljetukset maksetaan käteisellä paikan päällä. Maria kirjoittaa kaikille kuitin maksuista. Huom. hintoihin voi vielä tulla tarkennuksia!

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Kurssin ohjaajat



Minna Martin on psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työn-ohjaaja ja tietokirjailija. Hän toimii hengityskoulumenetelmän kouluttajana ja on pitkään tutkinut kehollisen ja luontolähtöisen työskentelyn vaikutuksia hyvinvointiin.

Hänen uusin teoksensa on *Luonnon hengitys – Kehollinen matka vuodenkiertoon* (2026). Luonnon symboliikka ja vuodenkierron rytmi ovat inspiroineet häntä psykofyysisten kursien ja koulutusten ohjaajana. Tällä kurssilla hänen työskentelyssään luonnon elementit – maa, vesi, tuli ja ilma – toimivat kehollisen kokemuksen ja sisäisten prosessien ymmärtämisen metaforina.



Jonna Nykänen Jonna Nykänen on fysioterapeutti, joogaohjaaja ja psykofyysinen hengitysohjaaja. Hän on ohjannut joogaa yli kymmenen vuoden ajan. Jonnaa kiinnostaa maan, veden, tulen ja ilman heijastuminen ihmisen keholliseen kokemukseen sekä niiden merkitys luontoyhteyden vahvistamisessa. Luonnon elementit tarjoavat monipuolisia näkökulmia keholliseen työskentelyyn ja auttavat tutkimaan suhdetta omaan itseen – olemmehan itekin osa luontoa. Jonna on perehtynyt elementtien symboliikkaan ja merkityksiin eri kulttuurien ja perinteiden näkökulmasta. Jonnan ohjauksessa korostuvat omatahtisuus, hengittävä liike, itsemyötätunto ja meditatiivinen läsnäolo.

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Kurssipaikan ja isäntäparin esittely

Kurssipaikkaa pitää 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/PoderPorcino?fref=ts>



Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Viinitilavierailu

Tiistaina 25.5.2027 n. klo 19.00 on esittely ja viininmaistelu *Tenuta La Pazzaglian* viinitilalla. Hinta n. 45 € sisältää 6 maistelulasillista ja syötävää sen ohessa. Esittelyn jälkeen on mahdollista ostaa viiniä ja muita tilan tuotteita. Viini-ilta maksetaan paikan päällä. Kurssipaikasta on noin 45 min kävely matka viinitilalle. Hyvällä säällä lähdemme kävellen viinitilalle noin klo 18 maissa. Takaisin kurssipaikkaan on kyyditys autolla ja se maksaa 10 euroa (maksetaan Marialle muiden maksujen yhteydessä). Ilmoitathan ennen kurssia, aiotko osallistua.



Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.

Vastauksia usein esitettyihin kysymyksiin

Voiko paikan päällä juoda hanavettä?

Kyllä voi, vesi on raikasta ja puhdasta.

Voiko maitotuotteita syödä, vaikka on laktoosi-intoleranssi?

Useimmiten todella voi. Monet, jotka kärsivät laktoosivaivoista Suomessa, eivät saa italialaisesta maidosta lainkaan oireita.

Onko yöpymispaikan lähellä uimamahdollisuuksia?

Valitettavasti ei ole. Kannattaa yhdistää matkaan pieni loma jossain muualla! 😊

Onko lähellä kauppaa tai saako yöpymispaikassa ostaa välipaloja?

Lähellä ei ole kauppaa, joten jos tietää tarvitsevansa enemmän kuin kolme ateriaa päivässä, kannattaa varata pieniä välipaloja evääksi. Useimmilla ei kuitenkaan ole kurssilla nälkä. Kurssilla noudatetaan italialaista ruokailu-aikataulua.

Voiko huonevarauksen kaverin kanssa tehdä etukäteen?

Toiveita yritetään huomioida, mutta aina se ei aina onnistu täydellisesti, jos monilla on toiveita huoneiden suhteen. On hyvä, jos löytyy joustavuutta. Kaikille löytyy yösiija! Huoneissa on ollut vaihdellen 2–4 sänkyä. Yksi sängyistä on parisänky parvella.

Kuuluvatko liinavaatteet hintaan?

Kyllä, lakanat ja pyyhkeet kuuluvat hintaan.

Muistattehan, että kurssipaikka on Marian ja Giannin koti. Osallistujilta toivotaan aktiivisuutta, mikäli he tarvitsevat jotain (lisää kahvia, ruokaa tms.). Maria on hyvin ystävällinen ja auttaa, kun häneltä pyytää.

Lämpimästi tervetuloa unohtumattomalle loma- ja kurssimatkalle! Minnalle voit lähettää kysymyksiä mistä tahansa kurssiin liittyvästä.

Huom. Ohjelmaan ja hintoihin voi tulla muutoksia.