

Tarvitsetko aikaa ja tilaa itsellesi?

Tule pääsiäistä edeltävän viikonlopun kurssille Hankoon

12.–13.4.2014

Herään kevään valoon!



Tule lisäämään elinvoimaasi, itsetuntemustasi sekä tasapainoa olemuksesi eri puolien välillä.

Viikonlopun aikana työskentelemme ekspressiivisen taideterapian ja hahmoterapian keinoin, teemme tietoisuusharjoituksia, maalaamme ja keskustelemme.

Kurssipaikkana on viehättävä Villa Ilmatar, satavuotias huvila lähellä Hangon pohjoista juna-asemaa.

Majapaikaksi suosittelemme Hangon majataloa, joka sijaitsee lyhyen kävelymatkan päässä Villa Ilmattaresta.

Kurssin ohjaajina toimivat 3. vuoden ekspressiivisen taideterapian opiskelija Arja Lindvall-Ristimäki ja hahmoterapeutti Katri Suvanto.

Kurssiaika: la 12.4. klo 12–19.30, su 13.4. klo 9.30–15.30

Kurssin hinta: 160 euroa, joka sisältää tarvikkeet, teen/kahvin & kevyen lounaan.

Viikonlopun aikana nautimme myös luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta: taivas, rantakalliot ja meri luovat puitteet tietoisuuden harjoittamiselle mindfulness-ohjaaja Arjan opastuksella.

Ota siis mukaan ulkoiluvaatteet, niin että voit vapaasti nauttia ja energisoiutua luonnon raikkaudesta ja voimasta!

Annamme mielellämme lisätietoja kurssista kasvokkain tai puhelimitse, Arja 0400-460 214, Katri 040 764 9997. Sitova ilmoittautuminen 23.3. mennessä, jolloin viimeistään maksettava ilmoittautumismaksu 50 euroa (vähennetään kurssimaksusta). Maksua ei palauteta, jos peruutat osallistumisesi!



Tervetuloa yhteiselle matkalle!