

Setlementti Tampere
KOHTAAMISPAIKKA KIRJAVA

KIRJAVAN TYÖPAJA
Tunnetaidot & äänimaljarentoutus

Milloin?
Lauantaina 7.11. klo 11-13

Missä?
Yliopistonkatu 58 B, 3. krs.
33100 Tampere
"Setlementti Tampere, Voimavirta/Kirjava"

Rentoutusohjaajana toimii Sari

“Olen Sari, luonnon kautta lempeyttä, selkeyttä ja rentoutta hakeva kohtaaja, jonka kaiken toiminnan lähtökohtana on turvan tilan tuottaminen. Turvan, jonka seurauksena asioiden käsittely – ja muutoskyky mahdollistuu.

Avoin ja arvostava kohtaaminen, avoin dialogi, voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote traumatietoisuutta unohtamatta sekä kokonaisvaltainen käsitys ihmisen hyvinvointiin liittyvistä asioista ovat työskentelyni perusta.”

Tunnetaitotyöskentely

Tunnetaitotyöskentelyn keinoin paneudutaan kokemukseen tunteista, tunteiden alla olevista tarpeista sekä siitä ovatko tarpeesi tyydyttyneet vai jääneet tyydyttymättä.

Tunnetaitotyöskentelyn avulla oma tunteiden ja stressin säätelykyky kasvaa, omat voimavarat ja vahvuudet löytyvät sekä selviytymiskeinot elämän solmukohdista ja mahdollisista vuorovaikutushaasteista vahvistuvat.



Äänimaljarentoutus

Äänimaljarentoutus (kutsutaan myös sointukylvyksi), on
rentoutusmenetelmä, jossa asiakas lepää hänelle parhaalta tuntuvassa asennossa rentouttajan soittaessa samassa tilassa omalla paikallaan.

Äänimaljojen syvärentouttava fyysinen vaikutus perustuu
resonanssiin eli myötävärähtelyyn sekä ääniaaltoihin. Äänimaljat tuottavat värähtelyä, jonka voimme äänen lisäksi konkreettisesti tuntea kehossamme. Kehostamme 40-75% on nestettä ja äänenvärähtely etenee nestettä pitkin. Näin ollen ääni ja värähtely saavat aikaan sisäistä hierontaa solu- ja hermostotasolle saakka. Sinne, minne esimerkiksi hierojan sormet eivät yllä.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja on havaittu, että äänimaljarentoutus hoitaa kokonaisvaltaisesti niin kehoa kuin mieltä. Fyysisen rentoutuksen lisäksi äänimaljojen hoitava ääni ja värähtely vapauttavat mahdollisia kehoon jääneitä tunteita sekä stressiä ja näin ollen helpottavat niiden aiheuttamia vaivoja. Rentoutuksen aikana voit vaihtaa asentoa tai poistua paikalta, mikäli koet sille tarvetta.

Aiempaa kokemusta et tarvitse, työpaja on osallistujalle maksuton.
Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja kysymykset:
Anabel Rosental
p. 050 472 7404
kirjava@setlementtitampere.f