Kirjavan työpaja - Hetki keholle

Setlementti Tampere
KOHTAAMISPAIKKA KIRJAVA

MITÄ: Hetki keholle - ammatillisesti ohjattu työpaja
MISSÄ: Ilmarinkatu 39, 33500 Tampere
MILLOIN: Perjantaina 20.11. klo 14-15
KESTO: 60min

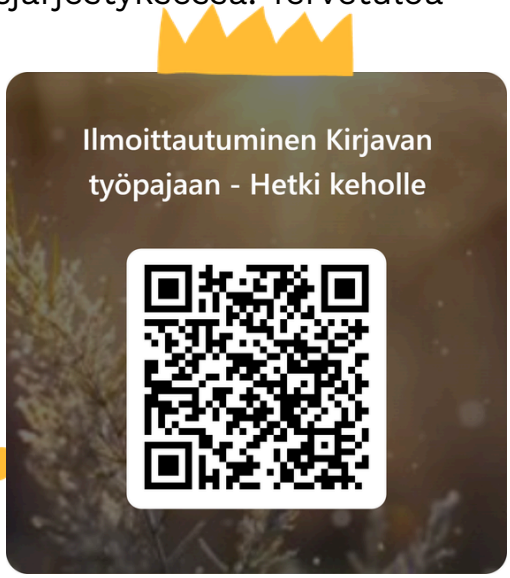
Osallistuminen on maksutonta, ilmoittaudu mukaan 16.11. mennessä!

Työpaja soveltuu sulle, jos olet pirkanmaalainen aikuinen ja kiinnostunut pysähtymään hetkeksi oman kehon äärelle. Aiempaa kokemusta/osaamista ei tarvitse. Pue päälle itselle mukavat ja lämpimät vaatteet.

Hetki keholle rakentuu kehon kuuntelusta, yksinkertaisista somaattisista harjoitteista ja kevyestä dialogista.
Työskentely tukee yhteyttä omaan kehoon ja omaan autenttiseen kokemukseen sekä läsnäoloon hetkessä. Kaikki harjoitteet ovat matalan kynnyksen harjoituksia, eikä aiempaa kokemusta tarvita.
Jokainen saa osallistua yhteiseen hetkeen omalla tavallaan ja uteliaisuus riittää mukaan tulemiseen!

Ohjaajana toimii Inkeri Kautto, yhteisöpedagogi ja kehollisen työskentelyn ohjaaja. Inkerillä on ymmärrystä neurokirjosta, hermoston säätelyn tukemisesta sekä traumatietoisesta työotteesta. Hän pyrkii työskentelyssään mahdollisimman turvallisen ja osallisuutta vahvistavan tilan luomiseen.

Mukaan mahtuu 6 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Tervetuloa mukaan omana itsenään!



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

ILMOITTAUDU TÄSTÄ: https://forms.cloud.microsoft/e/EkXmJsWr6P