



# Hoitava luonto

Luonto hoitaa ja luonnossa voit löytää uuden näkökulman tarkastella elämääsi, vahvuuksiasi, voiman ja herkkyyden kohtiasi sekä tapaasi olla kehossasi

## Kehotietoisien luontokirjoittamisen ilta Vuosaassa, Uutelassa torstaina 28.5. klo 17–20 säävarauksella

Työskentelytapa pohjautuu kirjallisuusterapeuttisiin ja kehotietoisuutta vahvistaviin luontoharjoituksiin. Avoimet aistit ja tapa kirjoittaa suodattamatta voivat ohittaa tietoisien mielesi. Tekstisi avaa joskus yllättäviäkin näkökulmia ajatuksiisi ja asenteisiisi. Harjoitteet herättelevät myös luovaa mieltäsi ja luonnossa oleskelu rentouttaa.

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta kirjoittamisesta, kiinnostus kokeilla riittää. Kirjoituksia ei tarvitse lukea tai näyttää toisille, ellet niin halua. Kiinnostus kohdistuu enemmän oivalluksiin ja huomioihin, mitä sanat tuovat esille. Tekstien herättämien ajatusten jakaminen jokaiselle sopivaan tapaan ryhmässä on omiaan vielä syventämään kokemusta.

Hinta 70 € (sis. alv. 25,5 %)

Mukaan mahtuu 8 osallistujaa

Ohjaajana kirjallisuusterapiaohjaaja, Rosen-kehoterapeutti, mindfulness- ja hengitysohjaaja, lyhytterapeutti Reija Suntio Vuosaaresta

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 22.5. mennessä** [reija.suntio@mielenvapaus.fi](mailto:reija.suntio@mielenvapaus.fi) tai 050 594 4806