

# *Silta joogasta sanoihin*

**Suomen Joogaopistolla Saarijärvellä**

**To 2.11. - su 5.11.2017**



**Joogassa** kuljemme hengityksen ohjaaman fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Harjoitus vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti ja siitä voi tulla voimakas muutoksen väline.

**Kirjallisuusterapia** on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. Mukana on myös sanataiteen ilo ja rytmi. Ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla.

**Kurssilla joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa.**

Kuulostelemme kehon ja mielen viestejä ja peilaamme joogan ja kirjoittamisen vaikutuksia toisiinsa. Jokainen saa olla oma itsensä ja tuoda elämänsä esille sen verran kuin haluaa. Kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta joogasta ja erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

Ohjaajina jooganopettaja SJL **Pirkko Talja** ja psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**

Kurssin hinta täysihoitoinen 260–360 € majoitusvaihtoehdosta riippuen

**Ilmoittautumiset** Suomen Joogaopisto, puh. (014) 421 670, [opisto@joogaliitto.fi](mailto:opisto@joogaliitto.fi)

Taipaleentie 122, 43100 Saarijärvi