

# Oma elämänkaari näkyväksi kurssi

**12. - 13.1.2019 Kuopiossa**

**Asukastupa Koillistuuli, Saarijärventie 9.**

lauantaina klo 9-17, sunnuntaina klo 9-16.

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tarkastelemaan omaan elämäänsä elämänkaarityöskentelyä hyväksikäyttäen.

Oman elämänkaaren tekeminen auttaa jäsentämään elämässä koettuja asioita ja ymmärrys itseä ja elettyä elämää kohtaan lisääntyy. Se on myös mainio tapa tallentaa omaa historiaa. Myös kadoksissa olleet muistot ja tunteet voivat nousta pintaan. Elämänkaaren tekemisellä on terapeuttinen ja eheyttävä vaikutus.

Kurssilla jokainen tekee oman elämänkaarensa isoille papereille. Apuna voidaan käyttää valokuvia, omia tekstejä, lehtileikkeitä, piirroksia jne. Elämänkaarityöt käydään yhdessä läpi kurssin loppuvaiheessa.

Kurssin hinta materiaaleineen on 98 €. Hinta sisältää kahvit molempina päivinä. Kurssille otetaan maksimissaan 8 henkilöä.

Tarkempia tietoja ja ilmoittautumiset

**Riitta Mäntylä**

kirjallisuusterapeutti, sielunhoitoterapeutti, sanataideohjaaja, työnohjaaja

044 3212725 [mantyla1953@gmail.com](mailto:mantyla1953@gmail.com)

[Riitan-kotisivut.webnode.fi](http://Riitan-kotisivut.webnode.fi)