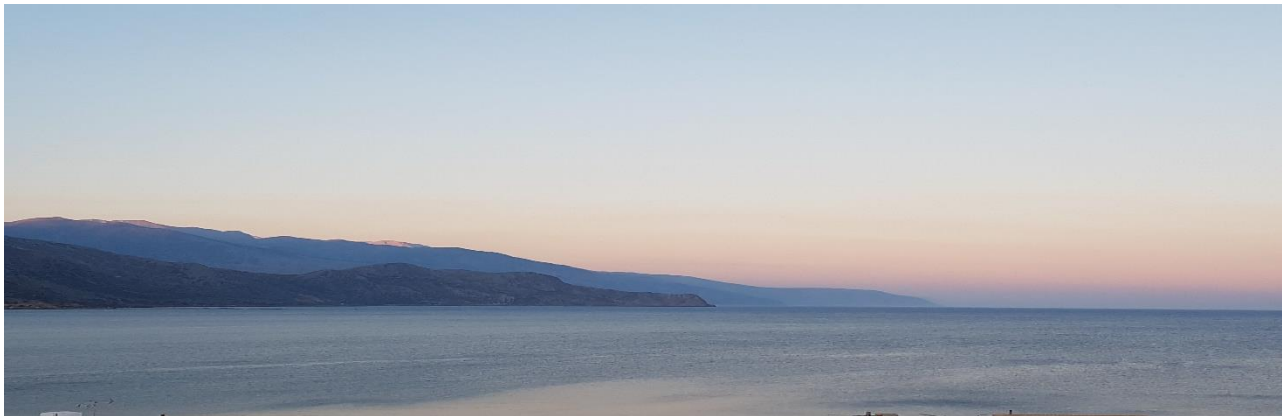


# Silta joogasta sanoihin

Jooga ja kirjoittaminen, kaksi tietä kohti itsetuntemusta ja hyvinvointia



**Ryhmässä** haetaan itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia joogan ja kirjoittamisen keinoin. Joogaharjoitukset ja -alustukset vuorottelevat kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen ja keskustelujen kanssa. Ryhmässä kuulostellaan niin kehon kuin mielenkin viestejä ja peilataan joogan ja kirjoittamisen vaikutuksia toisiinsa.

**Jooga** on eheyden ja ykseyden tila. Keino kulkea sitä kohti on hengityksen ohjaama konkreettinen, fyysinen harjoitus. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Harjoitus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ja siitä voi tulla voimakas muutoksen väline.

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

**Ryhmä sopii kaikille.** Aikaisempaa kokemusta joogasta tai erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

**Su 29.9. ja su 3.11.2019 klo 10.00–15.30**

Joogaterapiayhdistys, Topelia, Topeliuksenkatu 3 b, 00260 Helsinki

Hinta 180 e (sis. alv.)

Ohjaajina joogaopettaja SJL® Pirkko Talja ja psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti Silja Mäki /  
Psykoterapiapalvelu Silja Mäki

Tiedustelut puhelimitse (09) 637 573 perjantaisin klo 9.00-9.30 tai [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) tai ohjaajat [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi), 050 313 1027 ja [pirkko.talja@welho.com](mailto:pirkko.talja@welho.com) **Ilmoittautuminen 20.9.2019 mennessä Joogaterapiayhdistykseen.** Rajallinen osallistujamäärä. Lisätietoja kirjallisuusterapiasta [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net) ja [www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi) ja SJL-joogasta [www.joogaterapiayhdistys.fi](http://www.joogaterapiayhdistys.fi)