

Haluatko



ottaa omaa aikaa



pienen puolipäiväloman



pysähtyä kesken pääsiäishulinoita



panostaa hetken itseesi



tai ihan muuten vain tutustua

KIRJOITELLEN leppoisasti itsellesi olennaisiin aiheisiin? Tule Hangon Makasiiniin la 16.4. klo 10-14.

Aluksi johdatamme Sinut lempeän joogan liikkeen ja hengityksen avulla tilaan, jossa aistit vapautuvat ja virtaus lisääntyy - ja alat kuulemaan omia ajatuksiasi entistä herkemmin.

Kirjoittaminen on hyvä tapa houkutella esiin asioita, jotka ovat olleet piilossa ajatusten ja kiireen alla. Saat päivän aikana vinkkejä ja ideoita jotta saisit arkeesi kirjoittamisen terapeutin rutiinin.

Aikaisempaa kirjoittamisen kokemusta et tarvitse. Tavoitteena ei ole luoda taidetta tai kirjoittaa muille, vaan kirjoitat vain itsellesi. Jakaa toki saa!

Joogaohjaaja Helena Baijars ja kirjallisuusterapiaohjaaja Nina Nygård ohjaavat sinua louhimaan uusia oivalluksia ja ideoita, tai vain rentoutumaan sekä viettämään rauhallista aikaa itsesi kanssa

Aloitamme päivän klo 10 Ravintola Makasiinin tunnelmallisessa salissa ja päätämme tilaisuuden yhteiseen keittolounaaseen n. klo 14.

Joogamaton lisäksi otathan mukaasi uteliaan mielen, joustavat vaatteet ja kirjoitusvälineet.

Varaa paikkasi [nina@follywood.fi](mailto:nina@follywood.fi) tai lähettämällä viestin Ninalle.

Tapahtuman hinta on 75€ (sis. lounas), varausmaksu 35€, loppumaksu maksetaan viikko ennen tapahtumaa eli 9.4. Paikat varataan ilmoittautumisjärjetyksessä.

Toivotamme Sinut lämpimästi tervetulleeksi!

Helena & Nina