



Elinvoimaa luonnosta ja liikkeestä - workshop 1.-2.3.2019

Järjestäjä: Psykofyysinen psykoterapia ry

Paikka: Kokoushotelli Linnasmäki, Turun kristillinen opisto, Lustokatu 7, 20380 Turku

Kouluttajat:

Kimmo Häärä, psykologi, kognitiivinen ylemmän erityistason psykoterapeutti, erityistason perheterapeutti, psykofyysinen psykoterapeutti

Kirsi Salonen, psykologian maisteri, psykoterapeutti, tohtorikoulutettava (Tampereen yliopisto), eko- ja ympäristöpsykologi, kouluttaja, projektitutkija (Jyväskylän yliopisto), NLP-practitioner

Paula Thesleff, urheilupsykologi (sertifioitu)

Ken Mai, buto-taiteilija,

Hinta: 180€ (sisältää koulutusohjelman, koulutuspäivien lounaat ja kahvit sekä vuosikokousillallisen)

Ilmoittautuminen: jaana.rajaveraja@motiivi.net

Kerrothan mahdollisesta erityisruokavaliostasi / ruoka-aineallergioistasi jo ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoitus: Majoitusvaraus tehdään osoitteeseen kokouspalvelut@linnasmaki.fi Jokainen hoitaa itse yöpymisvarauksensa ja maksut Kokoushotelli Linnasmäen kanssa. Hintaan sisältyy buffetaamiainen.

Yhden hengen huone 48€ / yö

Kahden hengen huone 35€ / hlö / yö

Perjantai 1.3.2019

Päivän puheenjohtajana Nina Jaatinen

9.15 alkaen ilmoittautuminen opiston aulassa

10.00–12.00 Kimmo Häärä: Luonto ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo

12–13 Lounas

13.00–15.15 Kirsi Salonen: Tutustuminen Luonnosta Virtaa -interventioon lähiluonnossa. Interventio toteutetaan ulkona luonnossa säällä kuin säällä, joten varauduthan säänmukaisesti.

15.15 Kahvi

Taukohetki levossa tai liikkeessä, sisällä tai luonnossa - jokaisen oman valinnan mukaan

Perjantain ohjelma jatkuu auditoriossa:

klo 17.00 Yhdistyksen vuosikokous

noin klo 18.00 Kirsi Salonen: Luontoympäristö ja psyykinen hyvinvointi
Luento ja keskustelu 1½ h. *Huom. luento alkaa heti, kun vuosikokousasiat on käsitelty.*

klo 19.30 Illallinen

Jatkot: Illanvietto takahuoneessa ja saunaosastolla, mahdollisuus jutella, sauna, uida ja tanssia!

Lauantai 2.3.2019

Päivän puheenjohtajana Riina Johansson

9.00–12.00 Paula Thesleff: Elinvoimaa ja suorituskykyä urheilupsykologian keinoin

- ❖ Tarina liikkeen syvyydestä ja sydäimestä
- ❖ Mitä on urheilupsykologia ja psyykinen valmennus
- ❖ Liikutaan ja kokeillaan yhdessä

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 Ken Mai: Butoharjoitus (ohjaus englanniksi)

Luonto ja sen kunnioittaminen on keskeinen elementti, josta ammentaa ja ihmiskeho on kuin luonto pienoiskoossa. Perinteinen butoharjoitus on tanssia; kasvin kasvu siemenestä kukintoon ja loistoon, josta kuihtumisen jälkeen voi palata taas siemenen muotoon ja elämän kiertokulkuun. Eri elementit, vesi, tuli, maa, tuhka ja ilma voivat myös olla läsnä, sekä eläinten ja hyönteisten maailma, niiden liike, aistit ja yhteys luontoon.

14.00 Kahvi

14.30-15.30 Yhteenvetoa workshopista, keskustelua, verkostoitumista ja ajatustenvaihtoa

Tilaisuus päättyy klo 15.30