



PSYKOFYYSINEN
psykoterapia ry



Elämäntavat ja mielenterveys-seminaari 5.-6.3.2021

Järjestäjä

Psykofyysinen psykoterapia ry.

Paikka

Kokoushotelli Linnasmäki/ Turun kristillinen opisto
Lustokatu 7, 20380 Turku

Hinta

240 euroa, sisältää koulutusohjelman, koulutuspäivien
lounaat ja kahvit sekä vuosikokousillallisen.

HUOM!!

Ilmoitathan, osallistutko illalliselle, niin huomioimme
sen valmisteluissamme.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrothan myös mahdollisista
erityisruokavalioidista.

Ilmoittautuminen

jaana@rajaveraja.fi

Majoitus

Majoitusvaraus tehdään osoitteeseen:

kokouspalvelut@linnasmaki.fi

Jokainen hoitaa itse yöpymisvarauksensa ja maksut

Kokoushotelli Linnasmäen kanssa.

Hintaan sisältyy aamiainen.

<https://linnasmaki.fi/>

Kouluttajat

Markus J. Rantala; evoluutiopsykologian dosentti

Jaana Rajaveräjä; kehopsykoterapeutti

Jukka Sihvonen; elokuvatutkimuksen professori
(emeritus)

Minna Martin; psykologi, psykoterapeutti

Perjantai, 5.3.

Klo 09:15

Ilmoittautuminen

Klo 10:00-12:00

Markus J. Rantala:

Masennuksen biologia

Klo 12:00-13:00

Lounas

Klo 13:00-15:30

Jaana Rajaveräjä:

Rajataitoworkshop

Klo 15:30

Kahvi

Omaa aikaa

Alkaen klo 17:00 Auditoriossa
vuosikokous ja välittömästi
kokouksen jälkeen luento.
Luennoitsijana Markus J. Ranta:
Kaksisuuntainen mielialahäiriö
evoluutiopsykologisesta
näkökulmasta.

Vuosikokoukseen osallistujille
tarjotaan illallinen. Illallisella
myös livemusiikkia.

Jatkot:

Illanvietto takahuoneessa,
mahdollisuus saunoa, uida ja
tanssia!!

Lauantai, 6.3.

Klo 10:00-12:00

Jukka Sihvonen:
Pyörällä päästään vai oravanpyörässä;
keho ja kone

Klo 12:00-13:00

Lounas

Klo 13:00-15:30

Minna Martin:
Keho, hengittäminen ja hellittäminen
- Hellittämisen ja hengittämisen
kokemuksia ensin yksin, sitten
pareittain ja ryhmässä. Kokemuksellista,
oman kehon kuuntelua ja lupaa olla
vain.

Klo 15:30

Kahvi ja yhteinen keskustelu