

Tulevaisuuden Ystävät ry:n

HENGITYSPÄIVÄ

la 13.10. klo 9:00 -16:00

Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, Helsinki

Ohjelma

9:00	Mielensisäisen hengitys psykiatrian dosentti, psykoterapiakouluttaja <i>Matti Keinänen</i>
9:45	Psykofyysinen hengitysterapia psykologi, psykoterapeutti (VET-koulutuksessa) <i>Minna Martin</i>
10:30-11:00	Keskustelua
11:00 11:15	Tauko
11:15-12:00	Harjoituksia I
12:00-13:00	Lounas
13:00-14:00	Harjoituksia II
14:00- 14:15	Kuunteluharjoitus, reflektointia pareittain
14:15- 14:45	Kahvitauko
14:45 - 15:30	Harjoituksia III
15:30 -16:00	Reflektointia pareittain, keskustelua ryhmässä

Osallistumismaksu **koko päivä 55 €**, opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset **45 €** sekä jäsenet **35 €**. Hintaan sisältyy kahvi-teetarjoilu. Tilaa harjoituksia varten on rajatusti. Ilmoittautumiset 5.10.2012 mennessä helena.creutz@fimnet.fi tai 040-5131442. Ilmoita kaikkien osallistujien nimet ja puhelinnumerot. Paikan varmistus maksamalla viimeistään 8.10. 2012. FI33 8000 1900 8975 30 (Sampo Pankki 800019–897530).

Voit osallistua pelkästään **klo 9-11**, jonne on toivottavaa ilmoittautua viimeistään 11.10. järjestelyjen vuoksi, tila riittänee hyvin. Voit maksaa etukäteen tai paikan päällä **9/7/3 €**. Kassa avataan tuntia ennen, varaa tasaraha.

Lähistöllä on kahviloita ja ravintoloita ja omia eväitä varten on jääkaappi, hella, uuni, kahvin- ja vedenkeitin. Harjoitamme osan aikaa lattialla, joten ota mukaasi joustava ja mukava vaatetus, patjat ovat paikalla valmiina.

TERVETULOA! *Helena Creutz ja Heikki Koivula*

helena.creutz@fimnet.fi puh. 040 5131442 ja heikki.t.koivula@iki.fi puh. 0400 902776

www.tulevaisuudenystavat.fi
www.hengittavämieli.fi tai

www.jooga.fi
<http://www.xn--hengittvmieli-hfbb.fi>