

TOIMINNALLINEN RETRIITTI KEVÄT 2016

TOIMINTA, TUNNE, KEHO JA MIELI.
KOKONAISVALTAINEN KURSSI.

Toiminnallinen

- Kurssi on kokonaisvaltainen ja päivän aikana käymme läpi psyko-fyysis-sosiaalisen viitekehyksen kaikilla osa-alueilla yhdistäen ne lopulta yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.
- Käytännössä tämä tarkoittaa, että teemme yhdessä harjoituksia toiminnallisen ryhmätyöskentelyn, NLP:n, Life coaching menetelmien, mindfulness harjoitusten sekä enneagrammitietoisuus harjoitusten tarjoamien työvälineiden avulla.

RETRIITTI

RETRIITTI tarkoittaa kurssimme yhteydessä seuraavia asioita:

- Läsnä olo itsellemme ja muille.
- Päivä on omistettu itsellemme ja omaan sisimpään tutustumiseemme ja siihen mitä meille kuuluu juuri sinä päivänä.
- Retriitti sisältää liikettä, jotta tunnistaisimme myös kehon ja mielen jatkuvan yhteyden jokaisessa hetkessä. Tasapainottamista eri osa-alueiden kesken tuon yhteyden vahvistamiseksi.

Kurssi sisältää mm:

- Päivän aikana yhdistetään kevyttä liikettä ja ryhmässä toimimista.
- Teemme yhdessä harjoituksia, jotka ovat nopeasti ja helposti omaksuttavissa sekä siirrettävissä osaksi omaa arkea.
- Kaikille jaetaan kurssimateriaali ja todistus kurssilla olosta. Materiaali sisältää ohjeita harjoitukseen kotiin vietäväksi.

KURSSIN SUORITTANEIDEN PALAUTTEITA:

- *”Positiivinen kurssi, jäi hyvä mieli.”*
- *”Kiitos innostavasta ja positiivisesta päivästä! Jäi rauhallinen ja kevyt ja hyvä mieli, yhteys itseen vahvistui ja löytyi konkreettisesti. Tekeminen ja ajattelu vuorottelivat hyvin.”*

Kiitos kaikille palautteiden antajille sekä palautteesta, että kurssille osallistumisesta! Olemme kehittäneet kuluneiden vuosien aikana kurssia edelleen saamiemme palautteiden ja ehdoistusten viitoittamalla.

Hinta:

- Kurssi maksaa 80 euroa ja alennettu hinta opiskelijoille, työttömille sekä eläkeläisille on 50 euroa.
- Maksu sisältää kurssimateriaalin, pienen makean ja suolaisen tarjoilun sekä kahvi/teetarjoilun.
- Kurssin osallistumismaksun kuitilla saa alennuksia Hyvinvointipalvelut K & K:n palveluista. Esimerkiksi: henkilökohtainen valmennus, kuumakivihieronta, lämmin bambukeppihieronta tai suklaahieronta 25 euroa/tunti. (Normaalisti 65 euroa). Viisas elämä-sarjan kirjoista – 15% alennus.

Kevään 2016 kurssiaikataulu

Kevään 2016 kalenteri Toiminnallisen retriitin ja Liikunnallisen Toiminnallisen retriitin kursseille.

- Lauantaina 13.02. Toiminnallinen retriitti, Terassitalossa Pikku-Huopalahdessa.
- Sunnuntai 21.02. Toiminnallinen retriitti, Vantaan aikuisopisto. Ilmoittautuminen opiston kautta.
- Lauantai 12.3. – 13.3. Tarinateatteri- ja luova ryhmätyö, Porvoon työväenopisto. Ilmoittautuminen opiston kautta.
- Lauantaina 19.03. LIKUNNALLINEN TOIMINNALLINEN RETRIITTI.
- Lauantai 9.03. Toiminnallinen retriitti, Porvoon työväenopisto. Ilmoittautuminen opiston kautta.
- Sunnuntai 24.3. Toiminnallinen retriitti, Vantaan aikuisopisto. Ilmoittautuminen opiston kautta.
- Lauantai 18.06. Toiminnallinen retriitti.
- Tervetuloa!

Kurssista löydät tietoa myös FACEBOOK – sivuilta Toiminnallinen retriitti, www.hypatia.fi sekä www.kk-hyvintipalvelut.fi

Vuoden 2015 tunnelmia Toiminnallisen retriitin tilaisuuksista.



Ohjaajat:

- KATI SAARINEN

kati.saarinen@kk-hyvinvointipalvelut.fi

Puh:0465649105 tai 0466689664

Yhteiskuntatieteiden maisteri,
Ympäristöpolitiikka
Psykologia.

MB® Elämäntaidon valmentaja,
Hyvinvointipalvelut,
Forever Living Business owner.



- MARTTI PEKKANEN

pekkanen.martti@gmail.com

Puh: 0407717979

Toiminnallisen ryhmäyönohjaaja TRO,
Tarinatatteriohjaaja TTO,
Draamapalvelut.



ILMOITTAUTUMINEN : ILMOITTAUTUMISLOMAKKEELLA www.hypatia.fi TAI www.kk-hyvinvointipalvelut.fi SIVUJEN LOMAKKEELLA. SÄHKÖPOSTITSE tr@hypatia.fi , kati.saarinen@kk-hyvinvointipalvelut.fi tai pekkanen.martti@gmail.com. Puhelimitse Katille 0465649105/0466689664 tai Martille 0407717979.