



MITÄ JOS ENSI KESÄNÄ LOMALLASI..

antautuisit läsnäolon lumoukseen

sukeltaisit löytöretkelle olemisen tilaan

heittäytyisit hetkeen kaikkine aisteinesi

laskeutuisit raukeaan rauhaan

kelluisit kristallivesissä upeissa maisemissa

kuulostelisit mielesi virtauksia ihanassa joutilaisuudessa

peilailisit ajatuksiasi hyväksyvässä hengessä ryhmän kanssa?

LÄHTISITKÖ?

MINDFULNESS- TIETOISEN HYVÄKSYVÄN LÄSNÄOLON JA AVAAVAN KIRJOITTAMISEN MATKALLE

KREIKKAAN KALYMNOKSEN SAARELLE 8. – 15.6.2018

Avaamme aamusi kiireettömästi venytellen, kehoasi lempeästi herätellen. Päivää jatkamme luonnossa retkeillen tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoitteiden ja kirjoitustehtävien rytmittäessä kulkuasi. Kirjoittaminen matkalla on ympäristön ja omien kokemusten havainnointia, oman sisäisen äänen kutsumista ja kuuntelemista rennossa tajunnanvirran tilassa. Kirjoittamalla huomaat hyviä asioita elämässäsi, ja etäällä arjesta kirjoittaminen voi kirkastaa sitä mikä on sinulle tärkeää ja selkeyttää tavoitteitasi. Kirjoitat vain itseäsi varten ja tietoista hyväksyvää läsnäoloa koet osana kaikenlaista olemista, liikkumista ja tekemistä.

Iltapäivällä retkiltä palattuamme ehdit vielä viettämään siestaa omalla tavallasi nauttien ja päivän kokemuksia sulatellen.

Ohjaajina retkilläsi toimivat:

Reija Suntio, Rosen- ja hengitysterapeutti, mindfulness-ohjaaja ja

Katariina Uusitalo, KM, kirjallisuusterapiaohjaaja, voimavarakeskeinen työnohjaaja

Matkan kokonaishinta on 1160€ + suoraan hotellille maksettava kaupunkivero 21€/huoneisto

Hinta sisältää:

- **matkan 711€**, johon kuuluu lennot Kosille, ateriat lennolla, bussi- ja venekuljetus Kalymnokselle, majoitus aamiaisella Elena Village hotellissa, tilavassa 2 hengen huoneistossa, jossa makuuhuone, olohuone ja keittiönurkkaus sekä parveke/terassi merinäköalalla. Vastuullinen matkanjärjestäjä on Tjäreborg.

<https://www.tjareborg.fi/kreikka/massouri-mirties/elena-village>

- **ohjauksen neljänä lomapäivänäsi sekä kirjallista materiaalia harjoitteista matkan jälkeen 450€** (362,90 €+ alv 24%) Yrityksen ollessa maksajana 450€+alv.

Tämä matka sopii sinulle, jos kaipaat pysähtymistä, lepoa, iloa ja virkistystä tai muutosta stressaavaan arkeesi. Se sopii myös sinulle, joka ajattelet, ettei mindfulness ole sinun juttusi, etkä ainakaan osaa kirjoittaa mitään. Sekä sinulle, joka jo tunnet menetelmiä, olet tottunut meditoimaan ja kirjoittaminen on toinen luontosi. Matkalta voit saada myös uusia vinkkejä tai työkaluja ihmissuhde- tai terapiatyöhösi.

Työskentely ei sovi akuuteista kriiseistä tai vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsiville.

Tiedustelut ja sitova ilmoittautuminen 6.2.2018 mennessä

reija.suntio@mielenvapaus.fi, 050 594 4806 tai katariina.uusitalo@inspring.fi, 050 491 1391.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!



Tunnelmia aiemmilta matkoilta

