

**Etelän-SYLI ry**  
Tallberginkatu 1 C 115  
(käynti B-rappu, 4. krs.)  
00180 Helsinki  
info(at)etelansyli.fi  
www.etelansyli.fi  
Y-tunnus: 1953728-9



## **OLEN TÄSSÄ -kurssi**

22.1., 29.1., 5.2. ja 12.2. klo 17–18.30  
Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

OLEN TÄSSÄ -kurssilla kuunnellaan lempeästi omia tunteita ja tarpeita sekä tutustutaan omaan luovuuteen erityisesti kehon ja liikkeen avulla. Teemme helppoja liike- ja mielikuvaharjoituksia, rentoudumme, kirjoitamme ja maalaamme. Luovuus ja keho auttavat hyväksymään itseä ja ilmaisemaan asioita, joille ei välttämättä ole sanoja.

Ryhmässä tärkeää on luottamuksellisuus, turvallisuus ja kokemusten kunnioittaminen. Jokainen saa tulla paikalle sellaisena kuin on, osallistua harjoituksiin vapaavalintaisesti ja jakaa itsestään juuri sen verran kuin haluaa. Aiempaa kokemusta vastaavanlaisesta työskentelystä sinulla ei tarvitse olla.

Ota mukaasi mukavat vaatteet ja villasukat. Lämpimästi tervetuloa!

**Paikka:** Etelän-SYLI ry:n tilat, Kaapelitehdas (Tallberginkatu 1 C 115, B-rappu, 4. krs)

**Aika:** ti 22.1.–12.2.2019 klo 17–18.30 (4 krt)

**Ohjaaja:** tanssi-liiketerapeutti, tanssinopettaja Taija Kuula

**Lisätietoja kurssista:** [tanssiliiketerapeutti@gmail.com](mailto:tanssiliiketerapeutti@gmail.com)

**Hinta:** 7€ Etelän-SYLI ry:n jäsenille, muutoin 10€

**Ilmoittautumiset:** [suvi.ala-venna@etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna@etelansyli.fi)

### **Aiemmilta kursseilta saatua palautetta:**

*"Turvallinen tila ja pakottomuus olivat minulle tärkeitä. Koin, että kurssin tunnelma madalsi kynnystä osallistua."*

*"Kurssi on avannut luottamaan enemmän itseeni toisten seurassa. Jonkinlaista levollisuutta itseni suhteen on tullut lisää. Itseni kuuntelu on muuttunut hienovaraisemmaksi."*

Tanssi-liiketerapia kuuluu luovien terapioiden ryhmään ja lähestyy ihmistä kehollisuuden ja liikkeen näkökulmasta. Tanssi-liiketerapiassa käytetään erilaisia kehollisia menetelmiä, joilla tähdätään parempaan kehonhahmotukseen ja tietoisuuden lisääntymiseen oman kehon aistimuksista, tunteista ja ajatuksista. Lisätietoja osoitteesta [tanssiterapia.net](http://tanssiterapia.net).

