

# Mindfulness-maistiainen



## Miksi:

Mindfulness säännöllisesti harjoitettuna lisää läsnäolotaitoja ja hyvinvointia monin tavoin:

stressinhallinta, keskittyminen, uni ja rentoutuminen paranevat

itsetuntemus, tunnetaidot, myönteiset tunteet ja myötätunto lisääntyvät

## Milloin & missä:

la 1.9. klo 9.30 – 12.30

Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki (2. krs)

## Mitä:

aamukahvit

useita erilaisia harjoituksia & pikkuisen teoriaa

lounas

rentoa yhdessä olemista, hyväksyvää läsnäoloa ja lempeyttä itseä kohtaan

## Mukaan otettavaa:

mitään ei tarvitse tietää tai osata, avoin mieli riittää ☺

## Moniko mahtuu:

enintään 6 osallistujaa

ilmoittautuminen [tuula.savikuja@tourette.fi](mailto:tuula.savikuja@tourette.fi)

## Menossa mukana:

Merja Salmi



Mindfulness tunnetaitovalmentaja,

Neuropsykiatrinen valmentaja, ART-ohjaaja,

Ammatillinen erityisopettaja, Sosionomi (amk)