



1.-3.7.2021
LABBNÄS LOMAKOTI
KEMIÖNSAARI



KEHOLLISUUS JA KOHTAAMINEN: LEIRI PSYKOLOGEILLE JA PSYKOTERAPEUTEILLE

KOULUTTAJINA
KAROLIINA VALONTAIVAL
JA LINDA TAVIO

Leiri on sinulle, joka kaipaat henkilökohtaisista tai ammatillisista syistä lisää kehollista itsetuntemusta. Miten olla kehollisesti läsnä itselleen ja toiselle? Leirin pääpaino on luovassa liikkeessä, tanssimeditaatioissa ja hengitykseen tutustumisessa: näiden avulla Karoliina johdattaa syvempään kosketukseen oman kehollisen rekisterin kanssa. 5Rytmiä® on luovan tanssin menetelmä, joka sopii kaikille liikunnallisesta taustasta tai rytmitajusta riippumatta. Tanssi vahvistaa myönteistä kehosuhdetta, itsetuntemusta, luovuutta ja rohkeutta heittäytyä. Lindan työpajoissa tutkimme kollegiaalisessa tunnelmassa, miten antaa vuorovaikutuksessa tilaa ja huomiota omille ja toisen kokemuksille. Tutkimme kehollisten viestien tavoittamista, sanoittamista, intensifiointia ja säätelyä. Leirillä on mahdollisuus irti päästämiseen, leikkiin, rauhoittumiseen ja maadoittumiseen, sen hetken tarpeista käsin. Labbnäsin järvimaisema, sauna ja luonnonrauha kutsuvat päästämään irti arjesta, laskeutumaan omaan kehoon ja syventymään yhteiseen prosessiin. Sydämellisesti tervetuloa tutkimusmatkalle juuri sellaisena kuin olet!

HINTA

550€ sis. alv. 24%
Koulutus ja majoitus
kahden tai kolmen hengen
huoneessa täysihoidolla

Majoitus yhden hengen
huoneessa +30€

Early bird -alennus -50€
(ilmoittaudu 1.6.2021
mennessä)

ILMOITTAUTUMINEN & LISÄTIETOA:

[VALONTAIVAL.COM/LABBNAS2021](https://valontaival.com/labbnas2021)



Karoliina Valontaival on sertifioitu 5Rytmiä® -luovan tanssin & tanssimeditaation opettaja, hengityskoulun ohjaaja ja joogaopettaja. Hän luo turvallisen tilan, johon on helppo tulla sellaisena kuin on. Hän mahdollistaa kehollisen luovuuden, läsnäolon, vapautumisen sekä autenttisen yhteyden löytämisen itsen ja muihin.



Linda Tavo on psykologi, vastavalmistunut integratiivinen psykoterapeutti & improvisaatio-ohjaaja. Hän panostaa ohjaajana keholliseen, tarvelähtöiseen ja kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen. Lindan utelias, salliva ja eläytyvä läsnäolo rohkaisee sinuakin heittäytymään hetkeen.