



PJY syyskauden tapahtumat

Hei jäsen!

Syksyllä pysähdymme kahdessa tapahtumassa tutkimaan **aivojen, hermoston ja kehon yhteistoimintaa** sekä sitä, miten lempeällä kehollisella työskentelyllä voi tukea omaa hyvinvointia ja hermoston tasapainoa.

Molemmissa tapahtumissa on **keskustelemaa luentoa ja joogaharjoittelua**.

 **Paikka:** Kansalaisopiston tilat, Friskaamo

 **Aika:** klo 10.00–13.00

 **Ohjaaja:** jooganopettaja Sari Mattila

Sari on kouluttautunut myös traumainformoiduksi sensomotoriseksi valmentajaksi, sensovalmentajaksi, Neuromoves-ohjaajaksi ja joogaterapeutiksi.

LA 3.10. – HERMOSTON PERUSTA

Miksi keho tuntuu joskus jännittyneeltä, mieli levottomalta tai uni ei virkistä? Entä miksi niskahartiaseudun tai alaselän vaivat voivat jatkua hyvästä kehonhuollosta huolimatta?

Lokakuun tapahtumassa tutustumme **hermoston toimintaan ja oman kehon tilan havainnointiin**.

Pohdimme muun muassa:

- ✦ mikä omaa hermostoa kuormittaa
- ✦ miten aistit, aivot ja liike toimivat yhdessä
- ✦ miten lempeä liike voi tukea palautumista
- ✦ miten kehoa ja hermostoa voi oppia kuuntelemaan paremmin

 **Osallistumismaksu jäsenille 15 €**

Varmista paikkasi maksamalla **15 € viimeistään to 1.10.**

Tilinumero: FI74 5700 8120 2190 06

Viitenumero: 2558

⚠ Käytähän juuri tätä viitenumeroa.

Tapahtuma on avoin myös ei-jäsenille.

Ei-jäsenen osallistumismaksu on 30 €.

🌸 LA 14.11. – NEUROMOVES

Marraskuussa jatkamme kehon, hermoston ja aivojen yhteistoiminnan tutkimista **Neuromoves-menetelmän** avulla.

Lempeän liikkeen avulla harjoittelempa hermoston tasapainottamista ja aistien, aivojen ja kehon yhteistyön vahvistamista.

Päivän aikana tutkimme esimerkiksi:

- 🌟 miten liikkua oman hermoston ehdoilla
- 🌟 miten vähentää kehon ja hermoston turhaa kuormitusta
- 🌟 miten aistiminen ja havainnointi vaikuttavat oloomme
- 🌟 miten lempeä liike voi tukea toimintakykyä ja palautumista

📄 Osallistumismaksu jäsenille 15 €

Varmista paikkasi maksamalla **15 € viimeistään to 12.11.**

Tilinumero: FI74 5700 8120 2190 06

Viitenumero: 2561

⚠ Käytähän juuri tätä viitenumeroa.

Myös tämä tapahtuma on avoin ei-jäsenille.

Ei-jäsenen osallistumismaksu on 30 €.

💚 Tervetuloa mukaan!

Anna itsellesi syksyllä hetki aikaa **pysähtyä, liikkua, kuunnella kehoa ja oppia uutta hermoston toiminnasta.**

Voit osallistua joko toiseen tapahtumaan tai tulla mukaan molempiin!

Lämpimästi tervetuloa – nähdään Friskaamossa!

Lämpimin terveisin,

Yhdistyksen hallitus