

Mindfulness ja myötätunnon päivä

LAUANTAINA 2. PÄIVÄ HEINÄKUUTA 2022

Hinta 250 € / osallistuja

Mindfulness- eli tietoisuudentaidoilla pyritään keskittymään olevaan hetkeen, ja sen avulla havainnoimaan oman hyvinvoinnin tarpeita.

9.00 Kokoontuminen hotellin aulassa

9.00 – 12.30 Mindfulnessin perusteiden harjoituksia ohjatusti, joista omaan hyvinvoinnin avainnippuun uusia avaimia. Ryhmäläisillä mahdollisuus reflektointiin kunkin harjoituksen välissä.

Teemat: Ankkurointi, sisäinen ääni.

12.00 – 13.00 Lounas

13.30 – 15.00 Mindfulnessin avulla aistillisuutta elämään voimavaraksi sekä iloksi. Aistiharjoituksia ohjatusti. Ryhmäläisillä mahdollisuus kysyä ja reflektoida kunkin harjoituksen päätyttyä.

Teemat: Mielikuvat, tunteet, myötätunto.

15.00-15.15 Kahvit

Illasta mahdollisuus illalliseen Starlight ravintola, live musiikin kera.

Ota mukaan:

Vaatteet, joissa on helppo liikkua sekä sisällä että ulkona + istuinalusta.



Maksu varauksen yhteydessä.

Varaukset QP Resort infossa tai Starlight Ravintolassa.

Vehmersalmentie 735, 71130 Kuopio.

e-mail: qpresort@gmail.com

+358 400 468 200, www.qpresort.eu



Ohjaaja:

Sertifioitu Mindfulness-ohjaaja
Tiina Sasso, Barcelona &
Suomen Mindfulness instituutti.