

ELO vanhempien vertaistapaaminen Meri-Lapissa

Aika: Maanantai 11.3. klo 17-18.30

Paikka: Wellamo, hyvinvointi virtaava, Valtakatu 21-23, 2krs.

"Muistatko milloin viimeksi kysyit itseltäsi "Mitä minulle kuuluu, miten voin"?"

Tervetuloa vanhempien vertaistapaamiseen ja rentoutustuokioon hyvinvointi Wellamoon. Illan aikana saat arkeesi pienen irtioton, hetken hengähtää ja höllätä. Rentoutustuokio on aikaa vain sinulle itsellesi, läsnäololle omassa kehossa ja mielessä.

Aloitamme tunnin tehden lempeitä kehollisia harjoitteita, jotka rentouttavat kehoasi, lisäävät liikkuvuutta ja laskevat vireystilaa. Hengitysharjoitteissa opit tunnistamaan ja havainnoimaan luontaista hengitystäsi. Tunti päättyy rentoutus- ja läsnäoloharjoitteisiin, jotka ohjaavat kehoasi kohti syvärentoutumisen ja läsnäolon tilaa.

Tunnin jälkeen on varattu aikaa rauhalliseen heräilyyn kera kupillisen lämpöistä teetä. Pukeudu rennosti ja halutessasi ota mukaan villasukat. Kaikki tarvittavat välineet ovat paikan päällä.

Tapahtuma on suunnattu kaikille erityislasten ja -nuorten vanhemmille. Tervetuloa myös uudet vanhemmat mukaan. Rajoitettu osallistujamäärä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 29.2. mennessä:

Marja 044 097 4040 /

marja@erityislastenomaiset.fi

Ilmoitathan samalla ruoka-aineallergiat



Erityislasten Omaiset ELO ry.

Pohjolankatu 10 as 1, 96100 Rovaniemi

hallitus@erityislastenomaiset.fi

erityislastenomaiset.fi

**ELOn toiminta on avointa kaikille ja osallistuminen on maksutonta.
Tule mukaan!**