

## Voimauttavaa taidetyöskentelyä - viikonloppu

15.-16.3.2019

Minna Canthin Kulma, Seminaarinkatu 36, Jyväskylä

Syömishäiriöstä toipuville, kehonkuvan kanssa kipuileville.

Viikonlopun tavoitteena on lempeän ja intuitiivisen taidetyöskentelyn kautta saada paljon positiivista palautetta ja ryhmän tukea. Harjoittelemme taiteentekemisen kautta suhtautumista muutokseen ja teemme kehonkuvaa tukevia harjoituksia. Jaamme kokemuksia keskustellen.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet, taiteen tekemisen taitoja ei tarvita. Tarvitset vain avointa mieltä ja mukavat ja maalia pelkäämättömät vaatteet (työskentelemme lattialla).

### Perjantai klo 17.00 - 20.00

17.00 - 18.00 Lämmittelytehtävä ja tutustumista

18.00 - 19.00 Taidetehtävä maalaten; muutos

19.00 - 19.15 Iltateet/kahvi

19.15 - 20.00 Purku, keskustelu, loppupiiri

### Lauantai klo 9.30 - 15.30

9.30 - 10.30 Tunnelmat, omat kuvat, lämmittelytehtävä (savi)

10.30 - 11.00 Liikettä ja kehollisia harjoituksia

11.00 - 12.00 Taidetyöskentely kehonkuva kollaasi

12.00 - 13.00 Lounastauko (omakustanteinen, voit myös tuoda omat eväät)

13.00 - 15.00 Taidetyöskentely jatkuu ja sen purku

\*\*\* kahvia ja teetä työskentelyn lomassa

15.00 - 15.30 Loppukeskustelu ja jakamista ryhmässä. Siivoamme yhdessä.

Ohjaaja: Tanjaniina Laukkanen, TaM

Tiedustelut: [tanjaniina@gmail.com](mailto:tanjaniina@gmail.com)

Paikkoja rajoitetusti. Ilmoittautumiset 8.3.2019 mennessä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/96807BA0386E93AB>

