

# LUOVAN MIELEN TILA

## Taideryhmä aikuisille

22.1.-16.4.2023



Ryhmän toiminta painottuu kuvalliseen ilmaisuun, minkä lisäksi kirjoitamme, liikumme ja käytämme ääntä. Voimme esimerkiksi kuunnella musiikkia ja tehdä kehotietoisuusharjoituksen, siirtyä maalaamaan ja lopuksi vielä kirjoittaa maalauksesta pienen tekstin.

Taidetyöskentely tuo näkyväksi tunteita ja ajatuksia. Taide antaa niille muodon ja mahdollistaa vuoropuhelun oman sisäisen maailman kanssa. Kun tuomme tunteemme näkyviksi, voimme tarkastella niitä etäisyyden päästä ja saada asioihin uusia näkökulmia.

Työskentely auttaa lisäämään itsetuntemusta. Voit osallistua omalla tavallasi itseä kuunnellen ja omia rajoja kunnioittaen. Työskentely tapahtuu suoritusvapaassa, luottamuksellisessa ympäristössä ja sopii kaikille. Osallistujia ei tarvitse aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Ryhmässä korostuu luova prosessi ja sen eteneminen eikä töitä arvostella.

Toiminta ei sovellu akuuttien mielenterveysongelmien hoitoon eikä se ole terapiaa.

### LUOVAN MIELEN TILA - Aikuiset kevät 2023

Ryhmän koko 4-6 osallistujaa.

**Aika:** Ryhmä kokoontuu 7 kertaa sunnuntai-iltaisina klo 17.30.  
Lopetamme viimeistään klo 20.

22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4. ja 16.4.2023

**Paikka:** Hotelli Kuusangan kellaritila, Ouluntaival 2, Kuusamo

**Hinta:** 255 € sis. kaikki materiaalit

**Sitova ilmoittautuminen sähköpostitse 31.12. mennessä:**  
[sannanart@gmail.com](mailto:sannanart@gmail.com)

### TERVETULOA MUKAAN!

Sanna Niikkonen kuvataiteilija, sosionomi, ekspressiivisen taideterapian ryhmänohjaaja

Sannanart Tmi p. 040 5008595

