

HYVINVOINTIPÄIVÄ - VALOA, EI VÄKIVALTA

25.11.2017 11.00-14.00 TANSSITERAPIA PIUMA

Osana Valoa, ei väkivaltaa -kampanjaa oleva Hyvinvointipäivä haluaa kannustaa jokaista huolehtimaan itsestään. Tapahtuma tarjoaa hetken oman kehon huomioimiseen, rentoutumiseen ja hyvän olon vahvistamiseen. Tapahtumassa on tarjolla teetä ja herkullista purtavaa. Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille, tervetuloa mukaan!

Aikataulu:

Klo 11.00-11.45 Aamuvenyttely

Pehmeitä rauhallisia venytyksiä, jotka tuovat tyyneyttä keholle ja mielelle.

Klo 11.45-13.15 Teehetki

Tarjolla teetä ja pientä herkullista purtavaa. Tule mihin aikaan vain sinulle sopii.

Klo 13.15-14.00 Rentoutustunti

Tunnilla rentoudutaan mielikuva-, hengitys- ja mindfulnessharjoitusten avulla.

Tapahtuma toteutuu Porin ensi- ja turvakotiyhdistyksen ja Tanssiterapia Piuman yhteistyönä. Hyvinvointitunnit toteuttaa Tanssi-liiketerapeutti Kaisa Selin. Tapahtuma toteutuu Tanssiterapia Piuman tilassa, osoitteessa Teljänkatu 8 A 6, Pori. Tapahtuma on avoin kaikille eikä vaadi ennakkotaitoja, -tietoa tai ilmoittautumista.

Tiedustelut tapahtumaan liittyen:

Kaisa Selin, p. 045 645 0366 / Tanssiterapia Piuma

Maiju Lehtonen, p. 044 0332 003 / Porin ensi- ja turvakotiyhdistys, Jalkautuva naistyö -hanke

Valoa, ei väkivaltaa -kampanja puolustaa naisten ihmisoikeuksia, ruumiillista koskemattomuutta ja oikeutta väkivallattomaan elämään. Kampanja huipentuu YK:n naisiin kohdistuvan väkivallan vastaisena päivänä 25.11. Vuoden 2017 teema on Lapsi turvassa eron jälkeen.

Kampanjaa koordinoi vuonna 2017 Ensi- ja turvakotien liitto.

Osallistu kampanjaan sosiaalisessa mediassa tunnisteella #valoaeiväkivaltaa

Lue lisää kampanjasta: <http://vakivaltaobservatorio.fi>

PIUMA

