

Ilo Laulaa ® hyvinvointia ja iloa

Hyvinvoinnin tueksi omalle itselle. Tilaisuudet sopivat ihmisille, jotka huolehtivat ja vastaavat muiden ihmisten hyvinvoinnista sekä ryhmille, joissa on uusia henkilöitä ja tutustumisen avuksi erilaisille yhteistyötahoille.

Kuuntelemme omaa itseämme ja tunteitamme musiikin avulla.

Miltä minusta tuntuu?
Mistä minä pidän aidosti?



Kuvat © Tiina Tähdenvalo

Käytämme musiikkia tietoisesti ja helposti oman itsen ja muiden hyväksi.



ÄÄNI:

Ääni on käyntikorttimme ja työvälineemme.
Teemme äänenlämmitysharjoituksia.

KEHO:

Teemme kehonlämmitysharjoituksia, joilla saamme kireyksiä pois ja hoidamme itseämme.
Laulamme helposti ja luonnollisesti.

MIELI:

Kuuntelemme tunteitamme ja ajatuksiamme: mistä pidämme ja mistä emme.
Mitä me haluamme tehdä ja mikä tuo meille iloa.

Luovan tekemisen avulla tulee tilaa luoville ajatuksille ja ideoille meidän itsemme ja muiden hyväksi.

Kesto: 2 - 3 x 45 min / kerta. Ryhmän koko 6-14 henkilöä. Useamman kerran tilaisuudet sisältävät hyvinvointia tukevia ennakko- ja välitehtäviä.

Ota yhteyttä:

Tiina Tähdenvalo, Valkoiset Siivet

info@tiinatahdenvalo.fi ja puh. 040 745 3004

www.valkoisetsiivet.fi ja www.tiinatahdenvalo.fi