

Avoimen Mielen Kahvila



Kevätohjelma 2024

Tammelakeskuksen juhlasalissa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Tarjoamme kahvit klo 13-14 ja ohjelma klo 14-15

Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan!

Tammikuu

- 8.1. Mielen Avoimen Opiston toiminnan esittelyä
- 15.1. Kokemuspuheenvuoro: Miten päästää irti katkeruudesta?
- 22.1. Tärinäterapiaa, Tre-ohjaajaksi kouluttautunut Raija esittelee menetelmää, joka on auttanut häntä toipumismatkalla kehon ja mielen kipujen selättämisessä
- 29.1. Hamstrauksesta, kokemuspuheenvuoro

Helmikuu

- 5.12. Planetaarinen ruokavalio
- 12.2. Paneelikeskustelu ystävyydestä
- 19.2. Tredun yhteisöohjaajaopiskelijoiden ohjelmaa
- 26.2. Joogamaistiaiset: Aluksi puhumme hetken joogan periaatteista ja lopuksi Raija ohjaa lempeän hathajoogaharjoituksen, joka sopii kaikille

Maaliskuu

- 5.3. Kokemuspuheenvuoro: Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet
- 11.3. Vierailu Tredun Helmeen Pyynikille virkistäytymään
- 18.3. Pirkanmaan muistiyhdistys: esittely ja aivotreeniä
- 25.3. Shindoa

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Seuraa meitä netissä:

<https://www.facebook.com/mielenavoinopisto/>

<https://www.instagram.com/mielenavoinopisto/>

Kotisivut: <https://mielen.fi/avoimen-mielen-kahvila/>

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!