

SEMINAARI JA WORKSHOP

Helsingissä 28-29.6.2012

Miksi tuntea ja aistia eikä vain ajatella?

**Arvostettu
kehotietoisuuden asiantuntija
professori
Alan Fogel Suomessa!**



Alan Fogel, PhD,
toimii psykologian professorina Utahin yliopis-
tossa Salt Lake Cityssä, USAssa. Viimeisen
kolmenkymmenviiden vuoden ajan hän on
tutkinut ja tukenut tutkimuksia, jotka ovat sel-
vittäneet kehon merkitystä erityisesti vauvo-
jen ja lasten tunneviestinnässä ja varhaisissa
vuorovaikutussuhteissa.
Hän on kirjoittanut mm. kirjan
*The Psychophysiology of Self-Awareness:
Rediscovering the Lost Art of Body Sense,*
(2009, W.W.Norton).

Lisätietoja:

www.psych.utah.edu/people/person.php?id=58

Juuri nyt kehosi viestittää olostasi, tunteistasi ja reaktioistasi. Huomaatko? Vai onko ajattelu tai ulkomaailma vanginnut huomiosi? Moderni neurotiede osoittaa, että tietoinen kehotuntuma tukee hyvinvointia ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Heikentyneeseen kehotuntumaan on havaittu liittyvän mm. stressi, masennus, kehon kuvan vääristymät, heikentynyt immuunipuolustus, hormonaaliset häiriöt sekä sydän- ja verenkiertosairaudet. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee kosketusta, liikettä ja avointa kehollista aistimista.

Seminaari tarjoaa uutta tutkimustietoa kehotuntuman merkityksestä ja kokemuksellisen workshopin. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä ilmiöstä ja tarjota oivalluksia, miten kehotietoisuus tukee ammattitaitoa luovilla aloilla ja työskenneltäessä vuorovaikutussuhteissa kuten terveydenhuollossa, terapia-, koulutus-, kasvatusta- ja sosiaalialoilla. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehollisuudesta.

O H J E L M A

- **28.6. klo 10-17**
Kehotietoisuuden merkitys ja mahdollisuudet vuorovaikutteisilla ja luovilla aloilla työskenteleville
Professori A. Fogel
- **29.6. klo 9.30-13**
Keho itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen välineenä - Essential Motion®-workshop
EM-ohjaajat Merja-Riitta Hämäläinen ja Riitta Saarikko

Osallistumismaksu:

Yksityishenkilöt 290 € (sis. alv)
Organisaatiot ja yritykset 290 € + alv 23%
25.5. jälkeen ilmoittautuneille 350 € + alv 23%

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Riitta Saarikko, puh. 050 367 6891, riitta@aquaqi.net
Merja-Riitta Hämäläinen, puh. 050 527 6193
merjariitta.hamalainen@ikarosterapia.com
www.essential-motion.fi



Tilaisuuden järjestää Elämäntaideyhdistys ry