Julkaisuvapaa heti

Vesj`kansan henkireiät – toiminnalliset työpajat

Henkireiät ovat vesj ́kansan viisausperintöön sekä nykytietoon pohjautuvaa toiminnallista olemista ja tekemistä veden äärellä rantamaisemissa – tavoitteena kehon, mielen ja sielun virkistyminen.

Henkireikätyöpajoissa, kestoltaan 3x45 minuuttia, yhdistetään tietoisuustaitoharjoitteita, tietoisia rentouttavia hengityksiä, järvi- ja rantaluonnon tarjoamat ainesosat, värihengityksiä, venyttelyitä, metsäkellinnän harjoitteita sekä vesj ́kansan elämästä kehitettyjä liikkeitä ja toimintoja.

Tuokiot kootaan osittain yhteisluomisen periaatteella, joka tarkoittaa sitä, että toteutuskerroilla innostetaan mukana olijoita kehittämään ja kertomaan sekä näyttämään omia liikkeitä ja oivalluksia. Henkirei ́issä käymme myös läpi hyvinvointia tukevia, luonnosta kullakin kertaa löytyviä keruutuotteita sekä luonnon ilmiöitä.

Vesj´kansan henkireiät ovat vesj´kansa -hankkeen tarjoamia maksuttomia työpajoja, joihin voi osallistua ilmoittautumalla sähköpostiin vesjkansa@gmail.com. Tarkennamme kaikille ilmoittautuneille kulloisenkin työpajan paikan. Sään ollessa kehno, olemme sisällä, muutoin ulkona keskustan alueen rannoilla.

Kolme pajaa muodostavat kokonaisuuden, mutta osallistua voi vaikka vain yhteenkin.

Vetejänä toimii Mirja ”metsäkellijä” Nylander. Mirja Nylander on monialainen metsätieteilijä, maatalous- ja metsätieteiden maisteri, metsäkellijä, keräilytuoteneuvoja, metsuri, tutkiva- ja kirjaileva hyvinvointialan yrittäjä, voimaantumisen mahdollistaja ja puuhengittäjä.

Lisätietoja: Mirja Nylander, 045-3220969

(tai Kira Boesen, vesjkansa@gmail.com, 044-491822)