****

**ETÄRENTOUTUS**

***ohjaajana psykologi ja joogaopettaja Katja Hietanen***

**MA 7.3.2022**

**klo 17.00-18.00**

**Zoom**

Anna tämä hetki itsellesi palautumiseen, läsnäoloon ja rentoutumiseen. Rentoutushetki sisältää ohjatun rentoutusharjoituksen, jossa kokeillaan muutamaa erilaista tuettua rentoutusasentoa ja matkataan kehossa ja rauhoittavissa mielikuvissa.

Rentoutushetki toteutetaan Zoomissa eli voit tulla mukaan mistä vain. Varaa vain mukava pehmeä alusta, peitto ja muutama tyyny sekä pukeudu joustaviin rentoihin vaatteisiin.

Rentoutushetkestä saat videotallenteen eli halutessasi voit tehdä harjoituksen useampaan kertaan. Linkki on tilaisuuteen ilmoittautuneiden käytössä kolmen kuukauden ajan. Vaikka et siis pääsisikään osallistumaan 7.3. tilaisuuteen, sinulla on mahdollisuus saada rentoutusharjoitus käyttöösi ilmoittautumalla tilaisuuteen.

Henkilökohtaiset [ilmoittautumiset](https://q.surveypal.com/Etorentoutus-7.3.2022) to 24.2. klo 15 mennessä. Osallistumislinkki lähetään jo perjantaina 25.2. talvilomista johtuen.

**TERVETULOA!**

Timo Hillman Katri Juvonen

puheenjohtaja alueasiatuntija

040 1369 277 040 1369 278