****

**Maailman Opettajien Päivän**

**RENTOUTUSHETKI**

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

**ke 5.10.2022**

**klo 17.00-17.45**

**etäkoulutus / 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 – myös halutessasi oppilaiden kanssa. Linkki on tilaisuuteen ilmoittautuneiden käytössä loppuvuoden 2022. Vaikka et siis voisi osallistua livetilaisuuteen 5.10., sinulla on mahdollisuus saada rentoutusharjoitus käyttöösi ilmoittautumalla tilaisuuteen.

Henkilökohtaiset [ilmoittautumiset](https://q.surveypal.com/MOP-5.10.2022rentoutushetki) ma 3.10. klo 15 mennessä.

Voit ilmoittautua myös OAJ Kanta-Hämeen verkkosivulla [www.oajkantahame.fi/](http://www.oajkantahame.fi/) olevan kutsun kautta.

Osallistumislinkki lähetetään koulutusta edeltävänä päivänä. Tulethan ajoissa linjalle!

**TERVETULOA!**

Timo Hillman Katri Juvonen

puheenjohtaja alueasiatuntija

040 1369 277 040 1369 278