

# KUTSU

Seinäjoki-Jalasjärvi-Ilmajoki  
järjestötoimijoille

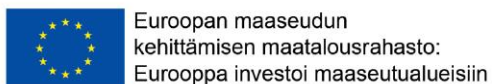
## Metsävoimaa järjestötoimintaan hankkeen päätöstilaisuus

Aika: keskiviikko 8.6.2022 klo 13-15:45

Paikkana: Kokoon tuleminen Kyrkösjärven esteettömällä  
Järvilaavulla, 60220 Seinäjoki.

Ilmoittaudu mukaan 31.5. mennessä joko verkkolomakkeella  
[gcf Finland.fi/metsävoimaa](https://gcf Finland.fi/metsävoimaa) tai Maaritille [maarit.aho@gcf Finland.fi](mailto:maarit.aho@gcf Finland.fi),  
puh. 050-536 1199. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä ryhmät, joihin  
osallistut sekä mahdolliset erityisruokavaliot ja toiveet tapahtuman  
esteettömyyden suhteen.

Tilaisuus on suunnattu erityisesti hankkeen kohderyhmälle, Leader Liiveri alueen  
järjestötoimijoille. Tapahtuman tarjoaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston  
rahoittama (Etelä-Pohjanmaan ELY-keskus, Seinäjoen Seudun Kehittämisyhdistys LIIVERI ry)  
[www.gcf Finland.fi/metsävoimaa\\_järjestötoimintaan\\_hanke](https://www.gcf Finland.fi/metsävoimaa_järjestötoimintaan_hanke).



GreenCare  
FINLAND

**Tervetuloa metsäharjoitemaistiaisiin!** Tarjolla ohjattuja  
metsäkokemuksia. Valitse ryhmätoiminnot ja ilmoittaudu porukalla mukaan!

klo 13 kokoontuminen Järvilaavulla

klo 13:10-14:00

Ryhmä A: **Metsähetki traumainformoidulla työotteella.** Sonja Jokiranta, Luovuuden Lakeus. Tarjolla  
kokemuksellinen hetki metsäympäristössä, missä tehdään itsemyötätunto- ja läsnäoloharjoituksia  
Green Care -hengessä, sekä puretaan kokemusta keskustellen traumasensitiivisestä näkökulmasta  
käsien. Kohtaamisen ohjaa vuorovaikutuksen, kehollisten ja kokemuksellisten menetelmien  
asiantuntija, tanssi-liiketerapeutti, työnohjaaja, yrittäjä Sonja Jokiranta.



Ryhmä B: **Metsämielisiä aistiharjoituksia shinrin-yoku mausteilla.** Aana Vainio, Lillukkametsä tmi.



Tutustu shinrin-yokuun eli metsäkylpyyn, joka on yksinkertaisesti luonnossa oleskelua ja  
luontoyhteyden luomista aistien kautta. Metsämieli-menetelmä puolestaan johdattelee helpoin  
harjoituksin vahvistamaan luonnon hyvinvointivaikutusten avulla mieltä ja kehoa. Näköaisti  
(shikaku), hajuaisti (kyuukaku), kuuloaisti (choukaku), tuntoaisti (shokkaku) ja makuaisti (mikaku)  
ovat meille tuttuja, mutta löydämmekö harjoittelemalla myös kuudennen aistin (dairokkan), joka  
johtaa sillan yli onnen luo? Ohjaajana metsämielikouluttaja, yrittäjä Aana Vainio.

klo 14 kahvitarjoilu Järvilaavulla

klo 14:30-15:30

Ryhmä C: **Metsämielisiä aistiharjoituksia shinrin-yoku mausteilla.** Aana Vainio, Lillukkametsä tmi.



Tutustu Metsämielikouluttajan ohjaamana shinrin-yoguun ja Metsämieli-menetelmään (sama  
sisältö kuin ryhmässä B).

Ryhmä D: **Taidepulahdus Luontoon – aistikokemuksia luonnossa taiteen keinoin.** Kaisa Isomäki,



**Kykydesign.** Taidepulahdus perustuu innovatiivisiin Taidesukellus®-menetelmiin. Se on avain  
itsensä kohtaamiseen, luovuuden ja sisäisen kapasiteetin löytämiseen. Taidepulahdus on luova,  
hauska ja toiminnallinen irtiotto, virkistävä pulahdus omaan luovuuteen. Taidepulahdus-työpaja  
luonnossa on rytmitetty ja ohjattu tarkoin, jotta tekeminen on helppoa ja hauskaa. Innovatiivisen  
menetelmän avulla kuka tahansa osaa ja pystyy löytämään luovuutensa. Ei vaadi aiempaa  
taiteellista kokemusta. Ohjaajana yrittäjä Kaisa Isomäki.

klo 15:30 Päivän koontia, tilaisuus päättyy klo 15:45.

### HUOM!

Ryhmien valinta  
tehdään etukäteen  
ilmoittautumisen  
yhteydessä.