

KUTSU

Seinäjoki-Jalasjärvi-Ilmajoki
järjestötoimijoille

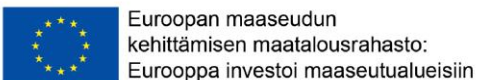
Metsävoimaa järjestötoimintaan tilaisuuteen

Aika: 10.8.2021 klo 13-15.30, sis. kahvit tilaisuuden lopussa
Paikka: Metsä. Kokoon-tumispaikka: **Alaseinäjoenkatu, 60220
Seinäjoki**, hiekkaparkkipaikka pururadan vieressä

Ilmoittautuminen 6.8.2021 mennessä. Ilmoitathan ilmoittautumislomakkeella (<https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/hankkeiden-omat-sivut/metsavoimaa-jarjestotoimintaan/lomake/>) mahdolliset erityisruokavaliot kahvitarjoilua varten. Samalla lomakkeella voi ilmoittaa useamman osallistujan/järjestö. **Tervetuloa!**

Tilaisuuden tarjoaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston rahoittama (Etelä-Pohjanmaan ELY-keskus, Seinäjoen Seudun Kehittämisyhdistys LIIVERI ry)

[www.gcfinland.fi/metsavoimaa järjestötoimintaan -hanke](http://www.gcfinland.fi/metsavoimaa_jarjestotoimintaan_hanke)



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



LEADER
Liiveri



Green Care
FINLAND

Tervetuloa elokuiseen metsähetkeen kokemaan luontoyhteyden ja läsnäolon taikaa!

Päiset tutkimaan, miten luontoympäristön aistiminen ja havainnointi vaikuttaa kokemukseesi läsnäolosta. Tunnustellen lempeästi juurtumista ja maan kannattelun kokemusta – mitä juurtumisen tuki herättelee? Omia tuntemuksia kuunnellen voit lähteä tutkimusmatkalle kohti lempeän läsnäolevaa liikettä – miten läsnäolo luonnossa sinua liikuttaa?

Lempeän läsnäolevan liikkeen jälkeen jatketaan meditatiivista kokemusta omassa hiljaisuudessa tehtävän luontoyhteysharjoituksen parissa. Luontoyhteysharjoituksen hyvinvointivaikutuksia ovat mm. rauhoittuminen, läsnäolon ja yhteisöllisyyden tuntemus, vastustuskyvyn ja itsetuntemuksen kohoaminen.

Metsähetki päättyy loppupiiriin ja kahvitukseen, jossa halutessaan voi jakaa kokemuksiaan muiden kanssa.

Otathan mukaasi istuinalustan, säänmukaiset vaatteet ja kengät sekä vesipullon.

Ohjaaja

Metsähetken ohjastaa luontoyhteysohjaaja ja embodied-joogaopettaja **Taina Kaura**. Tainan yritys, **Luontoinen**, on luonnollisen ja luovan hyvinvointialan toimija Seinäjoelta.

Luontoinen tarjoaa lämminhenkisiä ja yksilön omia kokemuksia tukevia, luonto- ja maayhteyteen pohjautuvia palveluja. Tarkempaa tietoa Luontoisen toiminnasta löydät verkkosivuilta www.luontoinen.fi

