

Mitä?

ILO-opistossa houkutellaan iloa ryhmässä ja yksityisesti erilaisin tavoin. Ilo voi olla riehakasta ja nauruntäyteistä, mutta myös syvältä pulpuavaa hiljaista tunnetta. Pientä tai suurta.

Miten?

Keinoina ilon lisäämisessä ovat keskustelu, pariharjoitukset, mielikuvatyöskentely, nauruterapia, vapaa liike, hengittäminen, piirtäminen ja/tai kirjoittaminen.

Ota mukaan utelias asenne.

Iloa synnyttää kohtaaminen ja jakaminen, mutta myös hiljaiset oivallukset jotka nousevat omasta sisimmästä.

Missä?

Tällä hetkellä Ilo-opisto on tilattavissa omalle työpaikallasi/ omaan yhteisöösi. Voit tiedustella asiaa minulta suoraan .

Avoin ILO-opisto työpaja järjestetään Shantissa (Runeberginkatu 43) 14.11., lisätietoja minulta.