



Tervetuloa kirjamme

Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena

julkistamisjuhlaan lauantaina 15.1.2011 klo 13–16 Kårenille (Hämeenkatu 22, Turku)

Olemme olleet luovassa olemisen ja aktiivisessa tekemisen tilassa neljä vuotta. Kirja on nyt valmis. Se on syntynyt meille sekä kaikille teille, jotka olette sitä odottaneet ja kannatelleet meitä. Toivomme ”Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena”-kirjan olevan käyttökelpoinen apu hoito- ja vuorovaikutustyötä tekeville ja oppaaksi sekä tueksi ihmisille itseymmärryksen päättymättömässä työssä. Kirjassamme hengitystä lähestytään psykofyysisestä näkökulmasta. Kuvaamme hengityksen psykofysiologiaa sekä vuorovaikutuksen ja tunteiden merkitystä fyysisessä ja mielensisäisessä hengityksessä. Kirjassa kuvataan psykofyysistä hengitysterapiaa ja tapoja soveltaa sitä. Hengitysharjoitusten kuvauksen kautta lukija voi saada kosketusta omaan hengittämiseensä.

Klo 12.15 Kirjan myynti alkaa

Klo 13 Tilaisuuden avaus, Clara Wickström

Trubaduuri, psykologi Teemu Ollikainen laulaa

Mailan Sepän puheenvuoro, kirjoittajaryhmän esittely

Minna Martin esittelee kirjan ajatuksia

Maila Sepän ohjaama hengähdyshetki

Tanssitaiteilija Satu Tuittila tanssii

Sopraano Miina-Liisa Värelä laulu, Jaakko Toivonen piano

Kahvitarjoilu

Ilmoittautuminen tilaisuuteen minna.martin@saunalahti.fi 3.1.2011 mennessä. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli haluat tehdä ennakkotilauksen kirjasta. Myymme kirjaa tilaisuudessa hintaan 20 € (ovh 21,70 €). Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä erityisruokavaliotoiveesi (laktoositon, keliakia ym.).

Ystävällisin terveisin,

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö, Benita Lillrank sekä



Suomen psykofyysisen
psykoterapian yhdistys ry