

RUOKARETRIITTI

DRAAMAA, RUOKAA JA RAUHOITTUMISTA

Tule kanssamme luomaan painonhallinnan uudet muodot!

- Prosessidraamatyöskentelyä
- Kevyttä ruokaa ja iloista kokkaamista
- Rentouttavaa liikuntaa
- Rauhoittumista luonnon äärellä

Taiteen ja draaman keinoin ruokaretriitti auttaa osallistujia kehittämään uusia ratkaisumalleja oman arjen ja ympäristön asettamien paineiden hallitsemiseksi.

Aika	Tammikuun ruokaretriitti 29.1.-31.1.2010 (3 vrk)
Paikka	Savonlinnan kristillinen opisto (www.sko.fi)
Hinta	270€ /3 vrk sis koulutuksen, majoituksen, saunat ja ruoat.
Kouluttajat	Irja Haapala, PhD, yliopistonlehtori, laillistettu ravitsemusterapeutti Seija Okkonen, FL, ilmaisukasvatuksen lehtori, draamakouluttaja Lisäksi herkullista ruokaa valmistamassa ja liikuntaa ohjaamassa on paikallisia asiantuntijoita

Ilmoittautuminen sähköpostilla: [info @ sko.fi](mailto:info@sko.fi) puhelimitse: 015 572 910

OTA TAUKO ARJEN RUTIINEISTA, TULE SAVONLINNAAN