

# UNIEN SILTA ARKIPÄIVÄN ELÄMÄÄN

Tule ryhmään tutkimaan ja näkemään miten näkemäsi unet ovat yhteydessä arkipäivän elämääsi. Saat ryhmässä tietoa unien eri vaiheista ja syvyyksistä ja opit muistamaan paremmin uniasi ja ymmärtämään niitä sekä nukkumaan paremmin. Ryhmässä käytetään toiminnallisia menetelmiä.

Aika: to 12.3. , to 19.3. ja to 26.3.2015 klo 18-21

Paikka: Juhannuskylän koulu, lk 33

Hinta: 28 €

Ryhmää ohjaa: Maire Toijanen, KM, sh,  
psykodraamaohjaaja c.p.

Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2015 Ahjolan kansalaisopisto, kts Ahjolan ohjeet.

