

Kaikille avoin Arjen hyvinvointi- päivä



Aika: 7.4.2021 klo 13-15.30

Paikka: Kohtaamispaikka Arjen
Askel, Lyseontie 1, Sonkajärvi

Päivästä saat vinkkejä mielen hyvinvointiin ja liikuntaan liittyen arkeen vietäväksi. Päivän aikana mahdollisuus keskusteluun ja vertaistuen jakamiseen.

Sisältö:

Mielen hyvinvointi - miten voit edistää mielen hyvinvointia ja lisätä omia voimavaroja arjessa?

Jooga ja rentoutus-hetki- jokaiselle helppoja liikkeitä

Itsetuntemusharjoitus- pysähdy itsesi äärelle

Päivä on avoin yhdistysten vapaaehtoisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Ilmoittautumiset 5.4.2021 mennessä.

Päivän järjestävät yhteistyössä: Ylä-Savon Vakka ja Sonkajärven Mielenterveyskerho ry / Kohtaamispaikka Arjen Askel

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
maarit.mykkanen@ylasavonvakka.fi
tai puh. 044 066 1228

Kaikille avoin, maksuton toiminta!

