



Tervehdys Kokokehosta,

Aurinko on palannut ja kevät valtaa näkyvästi tilaa itselleen. Ulkona ollessa paljaan asfaltin ja ruoholänttien lisäksi voin jo haistaa kevään. Jos suljen silmäni, tunnen vahvemmin auringon lämmön ja voin kuulla miten se sulattaa lunta räystäisiin vedeksi. Kuulen myös lintujen laulukauden alkaneen ja ihastelen sitä luontevaa sirkutusta, jolla linnut kokonaisvaltaisesti ilmaisevat kevättä itsessään. Ääni syntyy keho värähtelevänä kaikukoppanaan ja virtaa ulos sopusoinnussa hengityksen kanssa. Linnut eivät tunne häpeää itsestään eikä ilmaisustaan. Mitä minä tunnen käyttäessäni omaa ääntäni?

Ääni on yhteydessä kehon keskustaan ja vahvasti omaan voimaan. Keväällä luonto paljastaa oman kasvun voimansa ja versoaa uuteen kukintoon. Myös ihmiset liikkuvat enemmän ulkona ja valon määrän lisääntyessä ovat äänekkäämpiä, näkyviä. Uskallanko tulla näkyväksi äänelläni ja sitä kautta koko kehollani?

Teemana ääni on voimakas ja usein melko haastava. Toukokuussa Kokokeholla järjestetään Hoitava ääni -koulutus, jossa pääset syventymään aiheeseen. Kevättä voit tunnustella itsessäsi myös aistikävelyn muodossa: tee pieni kävelylenkki luontoon ja keskity ääniin ympärilläsi, keväisen luonnon äänimaailma voi yllättää sinut raikkauksellaan!

Tulevat tapahtumat, työpajat ja ryhmät:

- **Hoitava ääni- koulutus 5-7.5:** Koulutus on tarkoitettu kaikille ihmisäänestä ja sen hyvää tekevistä vaikutuksista kiinnostuneille. Aiempaa laulukokemusta ei tarvita. Koulutus sopii myös sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille täydennyskoulutukseksi. Kouluttajana toimii Virve Niemeläinen, musiikkiterapeutti, musiikkipedagogi AMK. Ilmoittautumiset 19.4 mennessä. **Ilmoittautumiset ja lisätiedot:** virve.niemelainen@aaneni.fi.
- **Kokokehon yin-joogaviikonloppu 20-21.5:** Lauantain herättelevä harjoitus klo: 11.00-12.30 ja sunnuntain rauhoittava harjoitus klo: 18.00-19.30. Ohjaajana Tuuli.
- **Kokokeho lomailee 10.7-6.8.** Yhteydenotot sähköpostitse.

Kokokehossa tarjotaan edelleen psykofyysistä fysioterapiaa ja tanssi-liiketerapiaa yksilöterapiana.

Lisätietoja: tuuli.halttu@kokokeho.fi



Hyvää alkanutta kevättä ja tulevaa kesää!

Tuuli & Liisa

Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa!

Kauppurienkatu 31 b, 90100 Oulu