

KOKOKEHON UUTISET

**KEVÄISET TERVEISET
KOKOKEHOSTA
AJANKOHTAISTEN
ASIOIDEN PARISSA**



**KEVÄÄN RYHMÄT JA
TYÖPAJAT
ILMOITTAUTUMINEN
KÄYNNISSÄ**



**KOTISIVUJAMME ON
UUSITTU
[WWW.KOKOKEHO.FI/
TIETOA-MEISTA](http://WWW.KOKOKEHO.FI/TIETOA-MEISTA)**



**OPIKELIJA TULEE
HARJOITTELUUN
MAHDOLLISUUS
HARJOITTELU-
ASIAKKUUTEEN**

UUTISKIRJE



Heipä hei,

Kevään aurinko on alkanut jo aika ajoin paistaa ja kevättalven tunnelmat vaikuttelevat myös meillä ajankohtaisten luentojen, ryhmien, työpajojen ja opiskelijan harjoittelujakson lähestyessä.

TANSSI-LIIKETERAPIA

- 27.3. alkavaan tanssiterapiaryhmään "Tästä minä alan" on vielä yksi paikka vapaana.
- 25.3. alkavaan Otava-ryhmään mahtuu vielä matkaan.
- Ilmoittautumiset tuuli.halttu@kokokeho.fi

TRAUMASENSITIIVINEN JOOGA

- Tiistaina 2.4. alkaa uusi 8x rauhoittava joogaryhmä. Mukaan mahtuu vielä 4 henkilöä. Lisätietoja Emmalta
- Helatorstaina 30.5 on 3h traumasensitiivisen joogan työpaja. Viimeksi paikat menivät pikavauhtia eli mikäli mielit mukaan, muista ilmoittautua pian. Lisätietoja Liisalta.
- Ilmoittautumiset verkkokaupassamme holvi.com/shop/kokokeho

YINJOOGA

- Torstaina 28.2. on 2h työpaja Yinin ja kehollisen virtauksen äärellä. Mukaan mahtuu vielä! Muut työpajat: kevättalven yin 28.3., kevään yin 2.5. sekä keskikesän yin 18.6. Lisätietoja Emmalta.
- Ilmoittautumiset verkkokaupassamme holvi.com/shop/kokokeho

OPISKELIJA TULEE HARJOITTELUUN

- Kauppurienkadun toimipisteeseen on tulossa fysioterapiaopiskelija psykofyysisen fysioterapian jaksolle maaliskuuhuhtikuuksi. Mikäli olet kiinnostunut veloituksettomasta psykofyysisen fysioterapian jaksosta opiskelijan toteuttamana, ole yhteydessä Liisaan liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi. Harjoitteluasiakkuuden edellytys on sitoutuminen päiväaikoihin (ke, to, pe) viikoilla 13 - 17.

NETTISIVUMME ON PÄIVITETTY

Kahden toimipisteen myötä myös nettisivut on päivitetty ajan tasalle. Käy tutustumassa: www.kokokeho.fi/tietoa-meista

Yhteistyötä

Tuuli ja Liisa ovat keskiviikkona 27.2. luennoimassa aiheesta Kehosuhde ja itsemyötätunto. Luento on maksuton ja se toteutetaan yhteistyössä Nuorten ystävien ja mielenterveyden keskusliiton kanssa. Luento kuuluu ”Hyvinvoinnin iltakoulu” -luentosarjaan.

Maaliskuussa yhteistyössä Oulun tanssin keskus Jojo:n kanssa Liisa on pitämässä työpaja-kokonaisuutta Oodi endorfiineille. Työpajat toteutetaan Reetta-Kaisa Ilesin teoksen ”BOLKA - Oodi endorfiineille” yhteydessä Oulun teatterin Vinttikamarilla. Teoskuvaus ja lisätiedot: www.jojo.fi

Tuuli yhteistyössä Oulun tyttöjen talon kanssa järjestää Otava hankkeeseen kuuluvan toiminnallisen ja vertaistuellisen ryhmän seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa kokeneille yli 18-vuotiaille naisille. Otava ryhmä on osana Oulun Tyttöjen Talolla toimivaa seksuaaliväkivaltatyötä ja on osallistujilleen maksuton.

LISÄTIETOA RYHMISTÄMME

[www.kokokeho.fi/palvelut/
ryhmapalvelut](http://www.kokokeho.fi/palvelut/ryhmapalvelut)



**PSYKOFYYSISTÄ
TERAPIAA JA
HYVINVOINTIA**
www.kokokeho.fi

Keväisin terveisin

Liisa, Tuuli & Emma