

Hyvin- voinnin palaset

Aina ei tarvita sanoja – kuva avaa monta ajatusta. Taiteen avulla voi löytää uuden tavan ilmaista ajatuksia ja etsiä uusia polkuja omaan hyvinvointiin. Näissä työpajoissa saa olla rauhassa omien ajatustensa kanssa ja rakentaa niitä kuviksi paperille. Tavoitteena on parantaa omaa arjen hyvinvointia. Millaisista palasista hyvinvointi koostuu? Miten rakentaa arki, jossa voi hyvin?

Laajuus 2 x 3 tuntia. Tukee alkanutta opiskelu- tai työpolkua.

Oman hyvinvoinnin kartta

Rakenna oma hyvinvointipolkusi kuvataiteen keinoin littalan vanhalla puukoululla taiteen ympäröimänä. Mukaasi tarvitset vain avoimen mielen. Me tarjoamme materiaalit ja opastuksen. Kurssilla pohditaan, millaisista palasista arjen hyvinvointi koostuu ja miten palaset sovitetaan omaan arkeen.

Kurssin aikana saa haaveilla ja rakentaa oman arjen palasia hyvinvointikartalle. Ensin työskennellään ryhmässä. Sen jälkeen on kaksi henkilökohtaista ohjauksetta hyvinvointipolkusi rakentamiseksi.



Kerromme mielellämme lisää!
Ota yhteyttä:

asiakaspalvelu@artikas.fi
040 511 1466