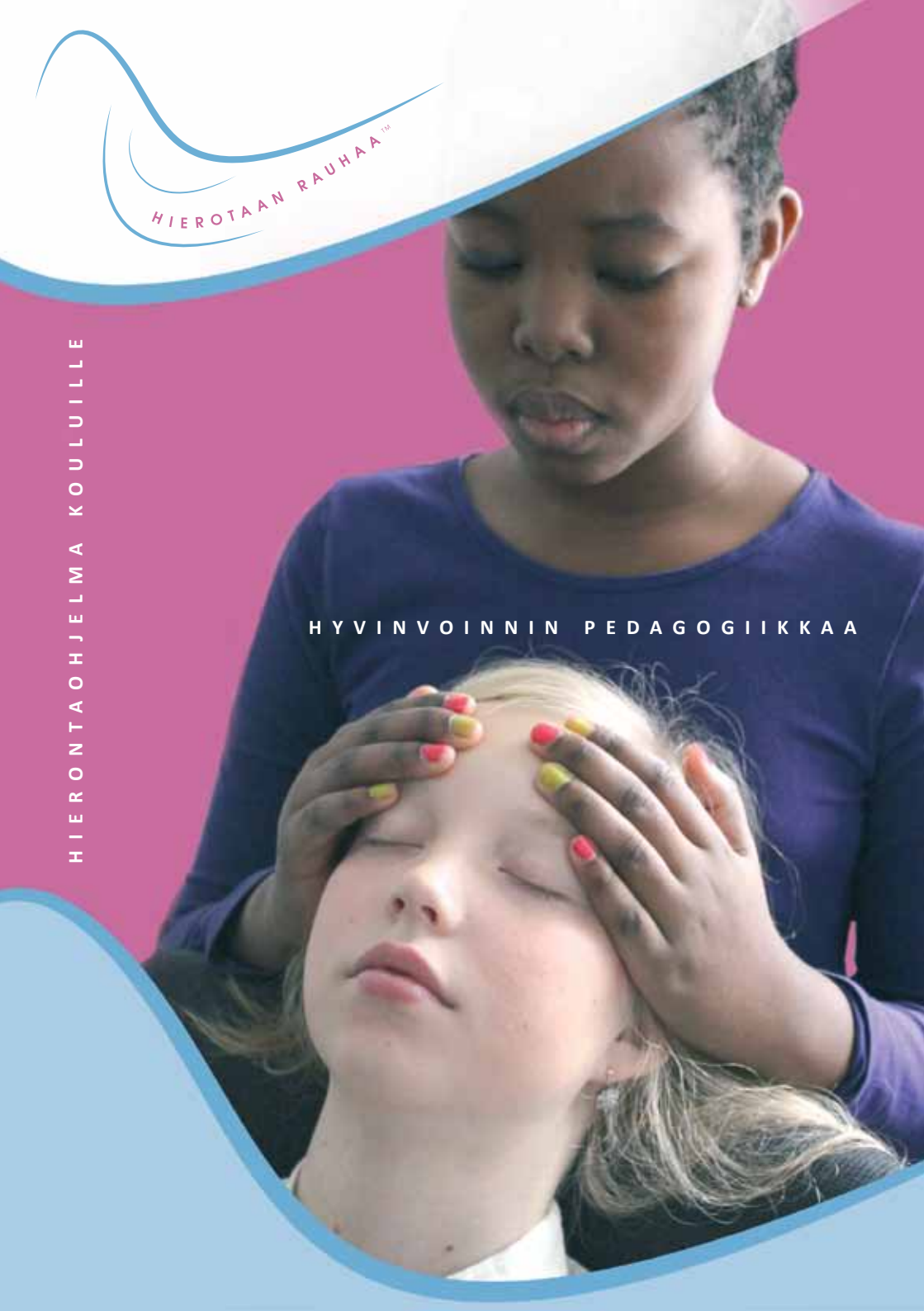


HIEROTAAN RAUHAA™

HIERONTAOHJELMA KOULUILLE

HYVINVOINNIN PEDAGOGIIKKA





HIERONTAOHJELMA KOULUILLE

H i e r o n t a

- Vähentää ja ennaltaehkäisee kiusaamista ja aggressiivista käyttäytymistä
- Parantaa stressinsäätelykykyä
- Lisää positiivista vuorovaikutusta
- Luo hyvää oppimisen ilmapiiriä
- Auttaa keskittymään ja tehostaa oppimista
- Vahvistaa empatiakykyä
- Kehittää tunnetaitoja
- Rentouttaa

Helppo oppia ja ottaa heti käyttöön.
Oppilaat oppivat hieromaan toisiaan.

T u t k i t t u a t i e t o a h i e r o n n a s t a k o u l u s s a

- stressihormoni, kortisoli vähenee ja oksitosiini eli hyvänolon hormoni lisääntyy
- sosiaaliset taidot paranevat
- levottomuus ja aggressiivisuus vähenevät
- psykosomaattinen oireilu, kuten päänsärky ja vatsakivut vähenevät
- vaikuttaa positiivisesti oppimiseen
- lisää hyvinvointia kouluyhteisössä

Järjestämme koulutusta kouluyhteisöille, opetuksen ja kasvatuksen ammattilaisille





HYVINVOINNIN PEDAGOGIIKKA



Koulutuksen sisältö

- Opitaan ja koetaan helppo *Hierotaan rauhaa* -hieronta
- Ohjeita ja ehdotuksia hieronnan opettamiseen ja käyttöön ottamiseen koulussa
- Mukaan opaskirja, jossa hierontaohjelma, tietoa hieronnan vaikutuksista sekä hyvinvoinnin pedagogiikan pohdintaa.





O t a y h t e y t t ä !

Merja-Riitta Hämäläinen

p. 050 527 6193

merjariitta.hamalainen@ikarosterapia.com

koululaishieronnän kouluttaja, opettaja, kehoterapeutti,
luovuusterapian asiantuntija

Reija Suntio

p. 050 594 4806

reija.suntio@mielenvapaus.fi

lapsihieronnän kouluttaja, Lto, kehoterapeutti,
mindfulness-kouluttaja

www.facebook.com/hierotaanrauhaa