



## Tule tutustumaan TOSI-labraan!

TOSI-labra on taiteen menetelmiä käyttävä työpaja, jossa kokeillaan erilaisia tapoja tutustua itseen ja muihin, jaetaan kokemuksia ja etsitään mahdollisuuksia henkilökohtaiseen muutokseen. Työpajassa hiljennytään, maalataan, kirjoitetaan ja tutkitaan sekä tietoisien kehon että mielen mahdollisuuksia, luodaan yhteyttä kaikissa ihmisissä olevaan inhimilliseen, luovaan potentiaaliin.

Tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen, uusien ajatusten ja innostuksen synnyttäminen.

Aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita, jokainen saa tulla juuri sellaisena kuin on.

Jos toiminta alkaa kokeilutyöpajan perusteella kiinnostaa, voi ilmoittautua mukaan viikoittain kokoontuviin ryhmiin.

Seuraavat yksittäiset kokeilu -workshopit ovat: ke 11.5 klo 13-16, ke 18.5 klo 13-16, ke 8.6. klo 13-16 ja 15.6 klo 13-16. Jos kiinnostuneita on useampia (esim. jonkun toisen yhteisön kautta), voidaan sopia erillinen tutustumiskerta touko-kesäkuun 2022 aikana.

Työpajat toteutetaan pääsääntöisesti Ohjaamon nollakerroksen tilassa. Tilan yhteydessä on pukuhuoneet ja vessat. Laita päälle pehmeät, liikkumista ja mahdollista lattiatyöskentelyä kestävä, lämpimät vaatteet. Työpajan kesto on kolme tuntia (puolesta välissä on 15 min. tauko). Työskentelyn ajan kännykät pidetään kiinni/äännettömällä.

Ilmoittaudu ennakkoon, jos kiinnostuit:

Virpi Koskela 041-7310640 [virpi.koskela@tampere.fi](mailto:virpi.koskela@tampere.fi)

