



Kirjakahvila ja Nainen omassa voimassaan -työpaja Loviisassa lauantaina 26.3.2022 klo 12-13 ja 15-18

Nainen omassa voimassaan on Emilia Vasko-Kujalan ja Noora Lintukankaan ensimmäinen yhteinen kirja sekä työpajasarja. Lauantaina 26.3. Emilia ja Noora keskustelevat kirjasta tunnin Loviisan Kino Marilynissä ja järjestävät tämän jälkeen kolmetuntisen työpajan. Osallistua voi joko jompaankumpaan tai molempiin.

Tämänkertaisen *Nainen omassa voimassaan* -työpajan aiheena on viisas itsehoiva ja kuinka itsehoivan salliminen ja toteuttaminen voivat tuoda viisauden erilaisia puolia naisessa esiin. Työpaja on tutkimusmatka omaan naiseuteen ja sopii kaikille itsehoivataitojen vahvistamisesta kiinnostuneille.

Työpajassa tehdään myös kaikille sopiva joogaharjoitus, joten siihen kannattaa varustautua rennoilla ja lämpimillä vaatteilla sekä joogamatolla.

Aika: Kirjakahvila lauantaina 26.3.2022 klo 12-13

Paikka: Kino Marilyn, Kuningattarenkatu 17, Loviisa

Hinta: tilaisuus on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista

Aika: Työpaja lauantaina 26.3.2022 klo 15-18

Paikka: Loviisan työväentalo, Pernajankatu 4, Loviisa

Hinta: 50 euroa (käteisellä / mobilepayllä paikan päällä, laskulla ennakoon)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Noora Lintukangas, noora@kundaliini.fi / puh. 040 535 0004.