

# Nuoret Lesket ry hyvinvointipäivä

Helsinki 16.3.2024 kello 11:00-17:00

## Ohjelma

11:00-12:30 **Itsemyötätuntoa ja rakastavaa katsetta vahvistamassa.**

Voimauttavan valokuvan identiteettityö surussa ja tulevaan orientoitumisessa. Miina Savolaisen kuviin ja tarinoihin pohjautuva elämyksellinen luento.

12:30-13:30 Lounas

13:30-15:30 **Lohtua merkityksellisistä kuvista.**

Omien lohdun ja voimavarojen kuvatarinoiden jakaminen pienryhmässä.

15:30-16:00 Kahvi

16:00-17:00 **Omasta tarinasta yhteiseen.**

Voimauttavien kuvatarinoiden jakaminen yhdessä. Työpajan koskettava ja parantava pop-up-kuvanäyttely.

Voimauttavan valokuvan päivä vie sinut kokemaan valokuvien hoitavaa ja lohduttavaa voimaa.

Tule ammentamaan itsellesi uusia näkökulmia surun, rakkauden, itsemyötätunnon ja toivon ilmaisemiseen ja hellimiseen yhdessä vertaisten kanssa. Päivää luotsaa menetelmän lämmin ja lempeä äiti, Miina Savolainen.

*Voimauttava valokuva*

[www.voimauttavavalokuva.fi](http://www.voimauttavavalokuva.fi)

