



# Tervetuloa kurssille

jossa syvennyttään omaan kehoon ja sen toimintoihin hevosten, ratsastuksen ja luonnon avulla.

Kurssi on suunnattu kehitysvammaisille nuorille aikuisille. Kurssilla liikutaan autenttisisessa talliympäristössä, joten kurssille osallistuvalla ei tulisi olla suurempia liikkumisrajoitteita tai..-esteitä.

## Kurssilla käsitellään:

- Kehontuntemusta  
Tunnetko kehosi mahdollisuudet?
- Kehonhallintaa  
Pysyykö tasapaino?
- Kehontoimintaa  
Onko karkea- ja hienomotoriikka hallussa?

## Tavoitteet:

- Parantaa liikkumista ja vartalonhallintaa
- Edistää hyvinvointia
- Kohottaa mielialaa
- Syventää läsnäoloa

Ajankohdat: Su 27.11, Ti 6.12 & Su 11.12

Kello: 13.30-15.30

Hinta: 150€

Ohjaajana toimii liikunta ja hyvinvointipedagogian harjoittelija Miranda Dunderfelt

## Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Aila Kajander: [aikaponit@gmail.com](mailto:aikaponit@gmail.com) puh. 040 581 7060

Miranda: [miranda.dunderfelt@gmail.com](mailto:miranda.dunderfelt@gmail.com) puh. 040 835 1444

**Paikka:** Aika-talli, Lakeansuontie 175 04150 Martinkylä

[www.aikatalli.net](http://www.aikatalli.net)