

Sovelletun rentoutuksen kurssi



Kuva Päivi Tähtinen

OPI RENTOUTUMAAN sovelletun rentoutuksen menetelmällä kroonisen kivun hoitoon erikoistuneen psykologin ohjauksessa. Sovellettu rentoutus -menetelmä, jossa edetään viiden harjoitusvaiheen portaissa lihasrentoutuksesta hengityksen avulla tapahtuvaan nopeaan rentoutumiseen. Nopeaa rentoutusta voi käyttää **kivun ja stressireaktioiden hallintaan** ja **kehon lihasjännityksen vähentämiseen** useita kertoja päivän aikana, esimerkiksi työtehtävien lomassa. Rentoutustaitoja täydennetään tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoituksin. Kaikkien harjoitusten yhteisenä tavoitteena on lisätä **päänsärkyyn liittyvien psykologisten tekijöiden tunnistamista ja oirehallintaa**.

Rentoutuskurssi sisältää **viisi tapaamiskertaa** ryhmässä. Kurssitapaamisten välillä osallistujat harjoittelevat rentoutumista itsenäisesti kursilla tehtyjen harjoitusten mukaan. Kurssin harjoitukset tehdään istuma-asennossa.

Pieni ryhmäkoko mahdollistaa tehokkaan oppimisen ja yksilöllisen työskentelyn.

Kurssitapaamiset ovat **torstaisin** Migreeniyhdistyksessä, Sähköttäjänkatu 2 B, Itä Pasila, 16.2., 23.2., 1.3., 15.3. ja 22.3. klo 17 - 18 (ensimmäinen tapaamiskerta 17 - 18.30)

Kurssimaksu on jäseniltä 60 euroa, ei-jäseniltä 80 euroa, Migreeniyhdistys maksaa osan kurssin kustannuksista.

Sitovat ilmoittautumiset 9.2. mennessä toimisto@migreeni.org. Ilmoittautuessasi muista mainita ”rentoutuskurssi”.

Kurssi toteutuu, jos osallistujia on kahdeksan.