Keho ja mieli – ryhmä miehille

Body and mind group for men



Ryhmässä liikumme ja teemme hyvää oloa lisääviä harjoituksia. Keskustelemme arjessa jaksamisesta ja oman hyvinvoinnin lisäämistä.

* Ryhmässä puhutaan suomea, kurdia, englantia, persia ja daria, mutta vähälläkin kielitaidolla pärjää!

--------------------------------------------------------------------------------------------

In the group we do different kind of motion and relaxation exercises. the focus of exercises is to feel better and letting go of stress.

* In the group we speak Finnish, Kurdish, English, Persian and Dari, but with minimal language skills you can also join!

Aika/TimePaikka/Place

**29.12.2017 kello 15:30 - 17:00 Hatanpään valtatie 34 E**

**5.1.2018 kello 15:30 - 17:00 33100 Tampere**

**12.1.2018 kello 15:30 - 17:00**

**19.1.2018 kello 15:30 - 17:00**

**26.1.2018 kello 15:30 - 17:00**

Ryhmän ohjaajana toimii DIDARin työntekijä Fardin Abbasi

* Lisätietoja/info: 050 407 5445