

SAARI – LUONTOTANSSIRETRIITTI NÖTÖN SAARELLA MOVING HEART

Skrolla ner på SVENSKA *** Scroll down for ENGLISH

SAARI – LUONTOTANSSIRETRIITTI NÖTÖN SAARELLA Gabriel & ElinMaria Sydänvirta, MovingHeart

KOE LUONTO somaattisen liikkeen ja lempeän läsnäolon parissa Nötön saarella Saaristomeren kansallispuiston sydämessä. Anna aistiesi herkistyä ulkosaariston luonnon kauneudesta, meren aaltojen ja lintujen laulun upeasta harmoniasta. Nötö tarjoaa pakopaikan jokapäiväisestä hälystä mahdollistaen tutkimusretken luontoon inspiraation, läsnäolon ja virkistymisen lähteenä. Täällä voimme viettää aikaa vain ollen, ilman tietokoneiden ruutuja ja autojen melua, hengittäen sisään luonnon parantavaa voimaa.

MEDITAATIO- JA LIIKEHARJOITUSTEN kautta ankkuroimme itsemme kehoomme; avaten mielemme ja leväten hetkessä. Tutkimme henkilökohtaista suhdettamme luontoon, tanssiin ja somaattisiin harjoitteisiin* välineinä itsetuntemukselle ja stressinhallinnalle. Kun tutkimme uteliaasti sitä liikettä, joka nousee sisäisestä luonnostamme, pääsemme kohtaamaan luonnon kehomme ulkopuolella. Saapumalla syvempään lepoon itseemme ja tähän hetkeen, saamme uusia näkökulmia kehosta ja sielusta kokonaisuutena. Koemme myös luonnon juuri sellaisena kuin se on – säätiloineen ja tuulineen.

***Somaattinen liike** on yleistermi niille liikkumisen ja kehoterapian menetelmille, joissa korostetaan liikkeen tuntemista ja kokemista kehon sisällä käsin. Latinankielinen termi *soma* tarkoittaa ”elävää kehoa.”

KURSSIN AIKANA pääset kulkemaan ympäri Nötön saarta ja tutustumaan sen moninaiseen ympäristöön. Nötön saari on erityisen kaunis ja vivahteikas saari, jossa vuorottelevat laajalle levinneet vanhat mäntymetsät, avarat peltolaikut, korkeat kalliot ja perinteinen kylämiljö. Nötössä on ollut asutusta 1000-luvun alusta alkaen ja saarelta löytyy menneen saaristoelämän tunnelma perinnemaisemineen. Tästä lumoavan kauniista saaresta löytyy autiorantoja, mannerjään hiomia rantakallioita ja kauniita poukamia. Suojaisissa lahdissa viihtyvä joutsenet, pelloilla kurjet, saaren läheisyydessä liikkuu hylkeitä ja merikotkia.

TUKIKOHTANAMME SAARESSA on 1800-luvun vanha hirsinen kansakoulu, joka toimii nykyään kotiseutuyhdistyksen talona. Kotiseututalossa elämme yhdessä nauttien yksinkertaista, ravitsevaa ja vegaanista ruokaa. Majoitus tapahtuu salissa patjoilla ja pihapiirissä omilla teltoissa. Käytössämme on kuivakäymälä. Tapahtuman aikana lämmitämme myös saunan. Viikonlopun aikana tarjoamme illallisen (pe), aamupalan, lounaan

ja illallisen (la) sekä aamupalan ja lounaan (su). Kokkimme hoitaa ruoan valmistamisen, mutta osallistumme kaikki yhteisöllisesti keittiöpuuhiin tarpeen mukaan.

AJANKOHTA PE klo 20.00 – SU klo 16.00.

HINTA: 180€ / 200€ sisältäen ohjelman, ruoat, majoituksen salin lattialla tai omissa teltoissa. Alempi hinta opiskelijoille / työttömille. Viikonloppu soveltuu kaikille, osallistuminen ei edellytä mitään erityisiä tanssi- tai luontotaitoja. Tule sellaisena kuin olet.

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT:

Ilmoittautuminen kotisivuiltamme: www.movingheart.fi

Jos sinulla on mitään kysymyksiä, kirjoita Gabrielille: gabriel@movingheart.fi

SYDÄMELLISESTI TERVETULOA NÖTÖSEEN!

ElinMaria & Gabriel

www.movingheart.fi

--SVENSKA--

SAARI – RETREAT MED DANS I NATUREN

Gabriel och ElinMaria Sydänvirta

MÖT NATUREN i sin essens med rörelse och meditativ närvaro på ön Nötö mitt i hjärtat av finska skärgårdens nationalpark! Låt naturen väcka dina sinnen med den yttre skärgårdens skönhet och storslagna akustik från hav och fåglars sång. Nötö erbjuder en plats bortom vardagens brus där vi utforskar naturen som en källa till inspiration, närvaro och rekreation. Här kan du bara vara, utan datakärmar eller bilvägar och andas med naturens läkande kraft.

GENOM RÖRELSE och meditativa övningar förankrar vi oss själva i kroppen; öppnar våra sinnen och vilar med stunden. Vi utforskar vårt personliga förhållande till natur, dans och somatisk rörelse* som verktyg för självkännedom och stresshantering. Med en nyfikenhet på vilka rörelser som vill stiga upp ur naturen inne i dig möter vi naturen utanför. När vi landar djupare i en vila med oss själva och nuet får vi nya perspektiv och tillgång till en större helhet av kropp och själ.

***Somatik movement** är ett samlingsnamn för metoder inom rörelse och kroppsterapi som syftar till att uppleva och känna rörelse inifrån kroppen. Det latinska ordet soma betyder "den levande kroppen."

UNDER KURSEN UTFORSKAR VI ÖN i ett landskap med unik prägel och variation av natur

med gammal tallskog, klippor formade av inlandsisen, ängar och traditionellt bylandskap. Nötö har befolkats sedan början av 1000-talet och här kan du fortfarande hitta en atmosfär av det förgångna skärgårdslivet. I skyddade vikar bor svanar, tranor och även sälar och havsörnar flyttar runt ön. Vi upplever naturen som den är med väder och vind.

DELAR AV PROGRAMMET samt boende är i Nötö bys hembygdsgård, tidigare skola grundad i slutet av 1800-talet. Här bor vi tillsammans i delad sovsal och serveras näringsrik, ekologisk vegansk mat. Boende sker på madrasser i hall eller i egna tält på gården. Vi har utedass att tillgå och kommer att värma upp bastu. Vi erbjuder middag (fredag), frukost, lunch och middag (lördag) frukost och lunch (söndag). Vi har en kock som förbereder måltiderna och vid behov deltar vi alla frivilligt med förberedelse av mat under pauserna.

DATUM: Fredag kl 20.00 - Söndag kl 16.00

PRIS: 180 € / 200 € inklusive program, mat och boende i delad sal eller i eget tält på gården. Det lägre priset är för dig som är student eller arbetslös.

RETREATEN ÄR ÖPPEN FÖR ALLA! Deltagande kräver inga speciella kunskaper kring dans eller natur. Kom som du är!

ANMÄLAN OCH INFORMATION: www.movingheart.fi

VARMT VÄLKOMMEN TILL NÖTÖ!

ElinMaria & Gabriel

www.movingheart.fi

MER INFORMATION:

Läs mer om dans, Nötö och oss: <https://movingheart.fi>

--ENGLISH--

SAARI – DANCE RETREAT IN NATURE.

Gabriel and ElinMaria Sydänvirta

MEET THE NATURE IN IT'S ESSENCE with somatic movement and meditative presence on the island Nötö in the heart of the Finnish Archipelago's National Park! Let nature awaken your senses with the beauty of the outer archipelago and the magnificent acoustics of the sea and the song of birds. Nötö offers a place beyond everyday noise where we explore nature as a

source of inspiration, presence and recreation. Here you can spend time together without computer screens and sound of cars in a space to just be and breathe with the healing power of nature.

THROUGH MOVEMENT AND MEDITATIVE EXCERSISES we anchor ourselves in the body; open our minds and rest with the moment. We explore our personal relationship with nature, dance and somatic explorations* as tools for self-awareness and stress management. With a curiosity towards which movements want to rise up from nature inside of you we'll meet nature outside. When we land deeper into a rest with ourselves and the present moment we get new perspectives and access to a larger whole of body and soul.

***Somatic movement** is a field within bodywork and movement studies aimed at experiencing and feeling movement from within the body. The Latin word *soma* means "the living body."

DURING THE COURSE we will explore the island and get to know its rich variety of landscape. Island of Nötö is especially beautiful and diverse having widely spread old pine forest, unique meadows, rocky hills and traditional village scenery. Nötö has been populated from the beginning of 1000 century and here you can still find an atmosphere of past archipelago life. On this fascinating pretty island can be discovered desolate beaches, cliffs shaped by glacier and pretty bays. In sheltered bays live Swans, on fields Cranes as well Seals and Sea Eagles move around the islands.

OUR BASE IN NÖTÖ IS is an old wooden village school, which was founded in the late 1800. Here we live together in community setting and share simple and tasty organic vegan food. Accommodation happen on mattresses in hall and in own tents in courtyard. There is a dry toilet and we'll heat up Sauna as well. We offer dinner (Friday), breakfast, lunch and dinner (Saturday) and breakfast and lunch (Sunday). We have a cook preparing the meals and when needed all of us help with food preparation as a volunteer work during the breaks.

DATES: Friday 20.00 - Sunday 16.00.

PRICE: 180 € / 200 € including program, food and accommodation in a shared hall or in own tent. Lower price for students /unemployed.

THE RETREAT IS SUITABLE FOR EVERYONE! Participation does not require any special dance or nature skills. Come as you are.

REGISTRATION AND INFO: www.movingheart.fi

WARMLY WELCOME TO NÖTÖ!

ElinMaria & Gabriel

