



RELAKSACJA I UWAŻNOŚĆ DLA DZIECI

OFERTA WARSZTATÓW DLA DZIECI

2019



RELAKSACJA I UWAŻNOŚĆ

Cykl zajęć warsztatowych
dla dzieci w wieku do 7 do 12 lat

Grupy do 10 osób, ilość spotkań- 10,
czas trwania 1 spotkania- 1 godzina

RELAKSACJA i UWAŻNOŚĆ
dla dzieci

warsztaty wyciszające i redukujące stres u dzieci



RELAKSACJA I UWAŻNOŚĆ

Korzyści dla dziecka z treningu uważności i relaksacji:

- wzrost koncentracji (lepszą wydajność uczenia się i polepszenia pamięci)
 - zwiększone poczucie własnej wartości, wzrost radzenia sobie z emocjami, bólem i napięciem
 - wzrost zdolności relaksowania umysłu i ciała
 - lepsze radzenie sobie z trudnymi myślami
 - łatwiejsze zasypianie
- samokontrola (mniej zachowań impulsywnych na stres)
 - rozwój życzliwości wobec siebie i innych



RELAKSACJA I UWAŻNOŚĆ

Dlaczego warto, by dzieci korzystały z technik relaksacyjnych?

- wyciszą się i poznają techniki uważności
- zredukują stres i uodpornią się na stres
- nauczą się panowania nad swoimi emocjami
- oczyszczą umysł z negatywnych myśli i zmartwień nagromadzonych w ciągu dnia

Odpooczynek i wyciszenie sprzyja wypoczynkowi całego organizmu, rozluźnia mięśnie całego ciała, poprawia samopoczucie dziecka



Dowiedz się więcej :)

Prowadząca: Aleksandra Hopa

Tel. 539 929 890

aleksandra@hopa.pl

*Klub
200 IQ*

cel przyszłość!

