



RELAKSACIJOS
UŽSIĖMIMAS
TĖVAMS INTERNETU
(nemokamai)

Mieli tėveliai,

Siekdami suprasti ir palengvinti jūsų kasdieninį gyvenimą auginant ir auklėjant savo vaikus ir, siekdami įnešti į jūsų gyvenimą daugiau dvasinės pusiausvyros, harmonijos, ***kviečiame registruotis į NEMOKAMĄ RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMĄ „Laimingi tėvai, laimingi vaikai“, kurie vyks 2021 m. vasario 22 d. (pirmadienis). Užsiėmimą organizuoja Tauragės pagalbos mokytojų ir mokiniui centras, Aerodromo g. 6.***

Užsiėmimo metu mokysimės atpalaiduoti raumenis ir pašalinti kūno įtampą (fizinis atsipalaidavimas), pašalinti psichologinę bei dvasinę įtampą, nusiraminti, patekti į ramybės būseną (psichinis atsipalaidavimas). Tiesiog, mokysimės patirti atsipalaidavimą bei būti „čia ir dabar“.

Relaksacijos metu bus taikoma kvėpavimo relaksacija, progresuojanti raumenų relaksacija, vizualizacija, refleksija.

Užsiėmimų laikas: 15.30 – 16.50. Laikas gali būti koreguojamas.

Užsiėmimų trukmė: ~1,5 val.

Registruotis el. paštu: stonepsc@gmail.com , **teirautis telefonu:** 8-6 5259093

Dalyvių skaičius ribotas.

Vilkėti patogius ir nevaržančius jūsų kūno judesių drabužius bei mėvėti šiltas kojines. Kas galite, turėkite kilimėlį ir šiltą pledą.

Iš anksto pasirūpinkite ramia atsipalaidavimo vieta.

Relaksacijos užsiėmimą ves - PPT socialinė pedagogė, relaksacijos technikų praktikė bei sertifikuota I pakopos Čigongo praktikė Inga Stonienė.

Užsiėmimas vyks ONLINE – Zoom platformoje. Likus dienai iki renginio, bus išsiųsta prisijungimo nuoroda į jūsų elektroninį paštą. Jungtis likus 5 minutėms iki renginio pradžios.