



**RELAKSACIJOS  
UŽSIĖMIMAS  
ABITURIENTAMS  
ONLINE (nemokamai)**

**Mieli abiturientai,**

Suprantame, kad jūs išgyvenate nelengvą dabartinį gyvenimo etapą- ruošimasi egzaminams, pavėlintą egzaminų laikymąsi, nuotolinio mokymosi ypatumai, sutrumpėjusia vasara, kiti netikėti pokyčiai – kelia jums įtampą, nerimą, baimę, nuovargį, ne visada sugebate išlikti pozityviais, kantriais ir veikliais mokiniais. Siekdami palengvinti jūsų kasdieninį gyvenimą besimokant ir įnešti į jūsų gyvenimą daugiau ramybės, dvasinės pusiausvyros, harmonijos, kviečiame registruotis **į NEMOKAMA RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMA , kuris vyks 2021 m. balandžio 22 d. ( ketvirtadienis )**. Užsiėmimą organizuoja Tauragės pagalbos mokytojai 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, džiaugsmą, įgyti dar vieną naują patyrimą bei išlaikyti sąmoningumą „čia ir dabar“. Specialūs įgūdžiai šiam užsiėmimui nereikalingi.

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

**Užsiėmimų laikas:** 15.30 – 16.50.

**Užsiėmimų trukmė:** ~1,5 val.

**Registruotis el. paštu:** [stonepsc@gmail.com](mailto: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, 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 10 minučių iki renginio pradžios.