



# UWAŻNOŚĆ SMYKA, CO BRYKA

SKUPIENIE SIĘ JEST FAJNE

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z ODDECHEM

WSŁUCHAJ SIĘ W SWOJE CIAŁO DZIĘKI MINI JODZE

ROZPOZNAJ EMOCJE JAK PROGNOZĘ POGODY

ODKRYJ W SOBIE TYSIĄC ODCIENI SZCZĘŚCIA

UGAŚ POŻAR ZŁOŚCI

W DZISIEJSZYCH CZASACH DZIECI SĄ CZĘSTO ROZKOJARZONE, ZESTRESOWANE, MAJĄ TRUDNOŚCI Z EMOCJAMI.

DZIĘKI SPRAWDZONYM PRAKTYKOM MINDFULNESS, SMYKI STAJĄ SIĘ:

- spokojniejsze
- nabierają otwartości do świata
- milsze dla siebie i innych
- i wiary w siebie

MINDFULNESS DLA DZIECI - CZYLI ĆWICZYMY SIĘ W BYCIU TU I TERAZ • MINI JOGA • MINI MEDITACJE • ĆWICZENIA ODDECHOWE

TWOJE DZIECKO POPRZEZ PROSTE ĆWICZENIA, CIEKAWĘ BAJKĘ I SUPER ZABAWĘ, UCZY SIĘ JAK:

- uspokoić gonitwę myśli
- przestać mieć problemy z zasypianiem
- nazwać i zaakceptować swoje emocje
- zrozumieć zachowanie swoje i kolegów
- być spokojniejszym
- być miłym i życzliwym dla siebie i innych
- podnieść samoocenę
- cieszyć się z prostych rzeczy

Zapisy pod numerem telefonu 601 518 622,  
lub mailowo kontakt@znajdzsiebiesobie.pl

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez 45 minut  
Inwestycja - 100 zł za cały miesiąc. Przy podpisaniu umowy na rok - zniżka.

[www.ZnajdzSiebieWSobie.pl](http://www.ZnajdzSiebieWSobie.pl)

