



Zapraszamy **rodziców** do udziału w nowatorskich warsztatach na terenie
PPP nr 2 w Gdyni ul. Chylońska 227

"Mindfulness, uważność w życiu codziennym - radzenie sobie ze stresem, trudnymi emocjami"

Zapraszamy rodziców, którzy chcą:

- lepiej radzić sobie z emocjami i stresem,
- wzmocnić dobrostan i poczucie satysfakcji z życia,
- modelować i wzmacniać u własnych dzieci umiejętności wyciszenia, radzenia sobie z emocjami i stresem.

Zajęcia obejmują cykl 10 spotkań w cyklu 1 x w tygodniu
wtorki w godz. 17.00 - 19.00

Pierwsze zajęcia 17.11.2020 r.

Osoby prowadzące: Aneta Parczyńska - trener i praktyk uważności, psycholog
Izabela Derewicz-Czupryniak - trener, psychoterapeuta, psycholog, coach

Skuteczność programów redukcji stresu opartych na uważności dowiedziona jest licznymi badaniami. Ćwiczenia uważności wpływają pozytywnie na jakość życia, dobrostan, przeciwdziałają depresji, zaburzeniom lękowym, a systematyczne praktykowanie uważności – reguluje ciśnienie krwi, zmienia także strukturę mózgu oraz poprawia działanie układu odpornościowego.

Powyższe zajęcia są bezpłatne i cały projekt jest w pełni finansowany ze środków budżetu Miasta Gdyni w ramach Programu "Akademia Dzielnicowa".

Osoby chętne zapraszamy do zgłaszania swojego uczestnictwa pod adresem

i.czupryniak@ppp2.edu.gdynia.pl

Grupa będzie liczyć 12-tu rodziców. O zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zajęcia będą prowadzone w dużej sali PPP nr 2 Gdynia ul. Chylońska 227 z zachowaniem warunków i zasad epidemicznych. Uczestnicy są proszeni o przyniesienie na każde zajęcia swoich pomocy do zajęć - koc/poduszka/materac. Preferowany jest luźny, swobodny strój do ćwiczeń.

UWAGA! Z UWAGI NA SYTUACJĘ EPIDEMICZNĄ ZAJĘCIA ROZPOCZNĄ SIĘ W FORMIE ONLINE W APLIKACJI ZOOM (konieczna jest włączona kamera, zapewnienie sobie osobnego pomieszczenia).