

## **RUSZAMY Z ZAPISAMI NA WARSZTATY!**

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty rozwojowe dla dzieci i młodzieży, które odbędą się:

 **23 maja**

 **Godzina: 10:00–15:00**

 **Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 2**

ul. Polna 17, 05-600 Grójec

---

### **O CZYM BĘDĄ WARSZTATY?**

Zajęcia podzielone będą na bloki tematyczne:

#### **Czym jest stres?**

Jak go rozpoznawać i jak skutecznie sobie z nim radzić.

#### **Oddech i jego znaczenie**

Proste techniki oddechowe dostosowane do grupy.

#### **Koncentracja i uwaga**

Ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze – przydatne również w nauce szkolnej.

#### **Trening psychomotoryczny przez zabawę**

m.in. ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu typu Blazepod (trening czasu reakcji).

#### **Współpraca w grupie**

Dlatego wsparcie koleżeńskie jest tak ważne, nawet w sportach indywidualnych.

---

### **CEL WARSZTATÓW**

Wsparcie młodych uczestników w:

- radzeniu sobie ze stresem (np. podczas zawodów),
  - poprawie koncentracji i kontroli emocji,
  - budowaniu relacji i umiejętności współpracy.
- 

### **ORGANIZACJA**

W harmonogramie warsztatów uwzględniono przerwę z zapewnionym posiłkiem dla uczestników.

---

### **KOSZT**

Udział w warsztatach: **100 zł**

---

 **ZAPISY**

Zapisy odbywają się **podczas treningów**.  
**Gwarancją miejsca jest dokonanie opłaty.**

---

Nie przegapcie tej okazji do rozwoju i dobrej zabawy! 🔥

**OSU!**