

Noored elavad kui lõbustuspargis!

Üles-alla ameerika mägedel, sekka sisemine õuduste maja, karussellide toredused ja kõhedused...

Soovid aidata areneval noorel paremini toime tulla pingelises keskkonnas, kus tasakaalustumiseks ja puhkamiseks jääb vajaka nii aega kui ka oskusi!



Sinu pere teismelisel on kasu oskustest, mis aitavad paremini toime tulla:

- stressi või väsimusega
- keskendumise ja kiusatustega
- keeruliste emotsioonidega
- hajevil oleku ja muremõtetega
- ärevuse ja soorituspingega

Just nende oskuste kasvatamiseks on loodud Vaikuseminutite noorte-programm 8.-12. klassi noortele, mis põhineb teadveloleku (mindfulness) teaduspõhistel praktikatel ning pakub noorele tuge läbi mõjusate tähelepanu ja meelerahu harjutuste.

Avatud grupp alustab 15.01.2019 Tallinnas

KOHT: Vaikuseminutite pesa, Suur-Karja 23. **AEG:** alates 15.01.2019 teisipäeviti kl 16:00-17:15, kokku 8 korda. **MATERJALID:** töövihik + nutiäpp audioharjutustega. **HIND:** 95 eurot kõik kokku