

<b>Projekt edukacyjny:</b> "WRZUĆ NA LUZ" - cykl spotkań relaksacyjnych	
<b>Cel:</b> Nauczenie się przez młodzież i wychowawców dbania o dobrą kondycję psychiczną poprzez poznanie i doświadczenie różnych metod relaksacji	
<b>Grupa docelowa:</b> Młodzież i wychowawcy Bursy nr 6 (oddział przy ul. Zagójskiej 3)	
<b>Miejsce realizacji:</b> Bursa nr 6 (oddział przy ul. Zagójskiej 3); sala fitness	
<b>Forma realizacji:</b> Półgodzinne zajęcia dla chętnych składające się z: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktyki jednej techniki relaksacyjnej</li> <li>2. Podzielenia się wrażeniami dotyczącymi techniki,</li> <li>3. Czasu na refleksję dotyczącą zastosowania poznanej techniki w swoim życiu;</li> <li>4. Odpowiedzi na ewentualne pytania.</li> </ol>	
<b>Czas realizacji:</b> 31 I 2024 - 17 VI 2024	
<b>Tematy (zadania):</b>	<b>Termin realizacji:</b>
1. Skupienie na oddechu	31 I 2024
2. Skanowanie ciała	5 II 2024
3. Trening Jacobsona	19 II 2024
4. Świadome patrzenie	4 III 2024
5. Medytacja dźwięków	18 III 2024
6. Medytacja zapachów	15 IV 2024
7. Medytacja dotyku	29 IV 2024
8. 5 Zmysłów	13 V 2024
9. Medytacja myśli	27 V 2024
10. Uważność emocji	3 VI 2024
11. Medytacja obecności w chwili obecnej	10 VI 2024
12. Trening Schultza	17 VI 2024

Mateusz Chmielewski,  
bursa przy ul. Zagójskiej 3