****

**RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMAS TĖVAMS INTERNETU**

**( nemokamai )**

***Mieli tėveliai,***

               Siekdami suprasti ir palengvinti jūsų kasdieninį gyvenimą auginant ir auklėjant savo vaikus ir, siekdami įnešti į jūsų gyvenimą daugiau dvasinės pusiausvyros, harmonijos, ***kviečiame registruotis į NEMOKAMUS DU RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMUS „Ramūs tėvai, laimingi vaikai“,*** ***kurie vyks 2022 m. kovo 14 ir 17d.d. ( pirmadienis ir ketvirtadienis* *).*** *Užsiėmimą**organizuoja**Tauragės pagalbos mokytojui ir mokiniui centras, Aerodromo g. 6.*

**Užsiėmimo metu mokysimės** atpalaiduoti raumenis ir pašalinti kūno įtampą (fizinis atsipalaidavimas), pašalinti psichologinę bei dvasinę įtampą, nusiraminti, patekti į ramybės būseną (psichinis atsipalaidavimas). Tiesiog, mokysimės patirti atsipalaidavimą bei  būti  „čia ir dabar“.

***Relaksacijos metu bus taikoma***kvėpavimo relaksacija, progresuojanti raumenų relaksacija, vizualizacija, refleksija.

**Užsiėmimų laikas:**15.30 – 16.50.

**Užsiėmimų trukmė:  ~**1,5 val.

**Registruotis el. paštu: stonepsc@gmail.com , teirautis telefonu: (8-446) 71511.**

**Dalyvių skaičius ribotas.**

*Vilkėti patogius ir nevaržančius jūsų kūno judesių drabužius bei mūvėti šiltas kojines. Kas galite, turėkite kilimėlį ir šiltą pledą.*

***Relaksacijos užsiėmimą ves*** *- PPT socialinė pedagogė, relaksacijos technikų praktikė Inga Stonienė.*