

# Várjuk jelentkezését!

## A Tudományos Ismeretterjesztő Társulat Pannon Egyesülete Autogén tréninget (relaxáció) indít



**2018. január 17.(szerda)**

**Az autogén tréning (relaxáció) a civilizációs ártalmak (főképp stressz) elleni ÖNSEGÍTŐ módszer, mely képzett szakember segítségével, 10 alkalommal elsajátítható, és napi gyakorlással magas szintre fejleszhető.**

**A meglévő, vagy valamitől labilissá váló ÖNERŐ mozgásba hozatalának lehetősége. A test tudatos ellazulása elvezet a test, a lélek és a szellem harmóniájának eléréséhez. Segítségével növekszik az önismeret (önelfogadás), a tolerancia (megértés, elfogadás). A koncentrációs képesség észrevehetően növekszik, segít a tanulási nehézségek javításában, a hatékonyabb munkavégzésben. Javítja nyugalmi állapotok minőségét. Előkészíti a meditációs technikák elsajátítását.**

*5-7 fővel indulnak csoportok. (A csoportokba időközbeni becsatlakozási lehetőség és kimaradás nincs!)*

**Iskolai csoport, vegyes csoport, pedagógus csoport is jelentkezhet!**

**Ideje: heti egy alkalommal, szerdai napokon 15.30 óra (kb. 2 órás)**

*Ára: 3.500 Ft/ fő/ alkalom.*

*Ingyenes elbeszélgetés előzi meg a tanfolyamot.*

*Jelentkezés: folyamatosan ügyfélszolgálatunkon és elérhetőségeinken lehet*

*Egyéni foglalkozás: 7.000 Ft/ alkalom.*

**Vezeti: Géberné Gombás Márta pszichopedagógus**

**Helye: TIT Pannon Egyesülete 9021 Győr, Munkácsy u.6.**

*(ügyfélfogadás: H- Cs 8.00-15.00 óráig, péntek 8.00-13.00 óráig.)*

**Elérhetőség: Tel: 06/70 321-3763; 96/525-060; e-mail: [gyor@titpanon.t-online.hu](mailto:gyor@titpanon.t-online.hu)**

*Kihelyezett tanfolyam is lehetséges, egyeztetést követően, megfelelő helyszín biztosításával más időpontokban is.*