

Várjuk jelentkezését!

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



2018. február 14.(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

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