

Ostatnie warsztaty mindfulness

Wpisany przez Grażyna Kapaon
środa, 24 lutego 2021 17:25

23 lutego 2021 r. odbyły się piąte, ostatnie, warsztaty mindfulness dla nauczycieli Szkoły Podstawowej im. Rzeczpospolitej Norwidowskiej w Strachówce. Prowadziła je pani Ewa Orłowska z Fundacji Edumind. Trenerka uważności (MBSR, MBLC) oraz Porozumienia bez Przemocy. Mediatorka, superwizorka treningu mindfulness w Mindfulness Association. Pani Ewa wprowadziła nauczycieli w świat uważności i pełni obecności. Pokazała jak rozpocząć swój trening i rozpocząć tę praktykę w życiu szkoły. A wszystko po to, aby osiągnąć stan dobrostanu, równowagi, skupienia. Radzić sobie z trudnymi emocjami, lepiej i świadomie żyć.

Warsztaty zrealizowaliśmy w ramach projektu „Uważność kluczem do sukcesu” ze środków Fundacji Edukacja dla Demokracji.

{gallery}ostatniewarsztatyuwaznosci{/gallery}