



ROZWÓJ-TWÓRCZOŚĆ-WYZWANIA
JOANNA STANOWSKA

WARSZTATY ON-LINE

DLA SENIORÓW

www.stanowska.szkolenia.pl
www.joartshow.eu
www.arenakultury.pl/cyrkoteka

WARSZTATY



➔ Umysł na siłowni - jak poprawić pamięć i koncentrację

Cykl 5 spotkań (90 min x 5), podczas których uczestnicy poznają możliwości swojego umysłu i ćwiczenia poprawiające jego sprawność.

➔ Motopedagogika — wpływ ruchu na rozwój człowieka

Cykl 3 spotkań, podczas których uczestnicy dowiedzą się i doświadczą jak ruch wpływa na umysł, emocje i nasze ciało.

➔ Zarządzanie stresem i emocjami

Cykl 5 spotkań, podczas których uczestnicy zrozumieją, czym jest stres, jak wpływa na nasze zdrowie. Poznają techniki i ćwiczenia rozładowujące napięcia i poprawiające samopoczucie.

➔ Trening kreatywnego myślenia

Cykl 5 spotkań, podczas których uczestnicy pobudzą umysł do kreatywności, poznają mechanizmy myślenia przez analogie oraz doświadczą poprzez ćwiczenia praktyczne, w jaki sposób przekłada się ono na twórcze efekty i kreatywne życie.

➔ Eko (logiczna) żonglerka

Cykl 3 spotkań, podczas których uczestnicy naberą umiejętność żonglowania trzema rekwizytami, a także poszerzą wiedzę na temat ekologii i stylu życia "zero waste".

➔ Sen a jakość życia. Jak spać żeby się wyspać?

Cykl 2 spotkań, podczas których uczestnicy dowiedzą się dlaczego sen jest jednym z najważniejszych procesów zachodzących w naszym organizmie i jak o niego zadbać aby spełniał swoje funkcje.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WARSZTATÓW ZAWSZE
DOSTOSOWANY JEST DO POTRZEB UCZESTNIKÓW

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:



kontakt@stanowska.szkozenia.pl



669 998 609



www.stanowska.szkozenia.pl