



ZAJĘCIA RELAKSACYJNE Z ELEMENTAMI MINDFULNESS



Zajęcia relaksacyjne z elementami mindfulness to spokojne, dostosowane do wieku przedszkolnego aktywności, które pomagają dzieciom wyciszyć się, lepiej poznać swoje emocje i nauczyć się uważności na siebie oraz otoczenie.

Poprzez spokojne zabawy, ćwiczenia oddechowe, elementy ruchu, muzykę, opowieści, ćwiczenia wyobrażeniowe oraz doświadczenia sensoryczne dzieci uczą się, jak zauważać swoje emocje, sygnały płynące z ciała oraz jak odnajdywać spokój w codziennych sytuacjach.

