



„A tanítók csak az ajtót nyitják ki, belépned neked kell.”
(kínai közmondás)

Hatékony tanulás – de hogyan?

Csoportos foglalkozások indulnak a Mandala MozgásStúdióban általános iskolai tanulók részére

- **tanulási képesség fejlesztése**
- **személyiségfejlesztés**
- **iskolai stressz oldása**

A tanulás egy velünk született képesség, amely éppolyan természetes, akár a légzés, az evés vagy az alvás. Egész életünkben folyamatosan keressük a kihívásokat, hogy valami újat tanuljunk. Vannak mégis olyan gyermekek, akikre nagy nyomás nehezedik a tanulás során. Egyesek félnek, szoronganak, leblokkolnak, kiborulnak. Gyakoriak a koncentrációs problémák, olvasási és helyesírási nehézségek, agresszió, hiperaktivitás, félelem a kudarctól, beilleszkedési gondok, iskolaundor és a rossz tanulmányi eredmények. Mindez az egész családra kihat.

A csoportos foglalkozások létrehozásával az érintett szülőknek és gyermekeknek kívánunk támogatást nyújtani, hogy képesek legyenek megtalálni a kiutat, bármilyen nehéz helyzetbe is kerültek a tanulás kapcsán. A foglalkozásokon olyan mozgásos elemeket tartalmazó gyakorlatokat végzünk, amelyek felélesztik a gyermekeinkben rejlő képességeket és energiát szabadítanak fel. Önsegítő technikákat tanulunk az iskolai, illetve a tanuláshoz kapcsolódó érzelmi stresszeik feldolgozásához. Rövid beszélgetések formájában a tanulást támogató életmódbeli tényezőkkel is megismerkedünk, a gyermekek ösztönzést kapnak a helyes szokások kialakítására. A foglalkozásokon résztvevő gyermekek várhatóan az önbizalom, magabiztosság, figyelem, motiváció, memória, ügyesség, reakcióképesség és egyéb ehhez kapcsolódó területek vonatkozásában megerősödnek.

Ha egy gyerek jobban bízik magában, szívesebben megy iskolába és izgalommal tölti el a tanulás, így az egész család megkönnyebbülhet.

A foglalkozásokat vezeti: Sőregné Tomerle Rozália – biomérnök/kineziológus

Időpont: heti 1x 60 perc – tanítás után a kora délutáni órákban (igény szerinti hétköznapiokon)

Hely: Mandala MozgásStúdió, Budaörs Lévai u. 29.

Díj: 1200 Ft/alkalom vagy 4000 Ft/hó

Érdeklődni és/vagy jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet:

Mandala MozgásStúdió és Biobolt
2040 Budaörs, Lévai u.29.
Pálinkás Anna - 06 20 971 39 39
palinkas.anna@gmail.com
www.mandalastudio.freewb.hu

Napraforgó Stúdió
2040 Budaörs, Baross köz 12.
Sőregné Tomerle Rozália – 06 20 975 19 21
soreg.roza@gmail.com
www.napraforgostudio.hu

*A jelentkezés folyamatos.
Első alkalommal a szülő jelenlétében ingyenes kipróbálási lehetőség.
Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!*