17 listopada 2022

Warsztaty uważności- Mindfulness

17 listopada uczniowie klas 6, 7a i 7b uczestniczyli w warsztatach Mindfulness prowadzonych przez dr Annę Wójcik. Zajęcia miały na celu wprowadzić uczniów w proces uczenia się sztuki koncentracji, relaksu i uważności. Mamy nadzieję, że uczestnicy dobrze wykorzystają zdobytą wiedzę.