AKADEMIA MOCY JUNIOR

SAMOKONTROLA UMYSŁU, RELAKSACJA I EFEKTYWNE UCZENIE

To kursy dotyczące rozwoju osobistego i skutecznego uczenia się dla dzieci i młodzieży.
Potęga umysłu i serca, moc oddechu to równowaga we wszystkich obszarach życia człowieka.

To program dla dzieci i młodzieży, rozwijający potencjał młodego człowieka, pomagający uwierzyć we własne siły, odkryć wewnętrzną moc, by osiągać sukcesy, żyć w szczęściu i przygotować się do kolejnych etapów życia.

*Autorką Programu Junior jest **BOŻENA LEWICKA** — założycielka Akademii Rozwoju AVIDA, trener mentalny Samokontroli Umysłu, praktyk oddechu Breathflow, pedagog, psycholog i coach. Od ponad 25 lat prowadzi szkolenia rozwijające świadomość dla dorosłych, młodzieży i dzieci.*

SZCZEGÓŁY I ZAPISY:

www.akademiaavida.pl/program-junior/

AVIDA AKADEMIA ROZWOJU

Bożena Lewicka i Akademia Rozwoju AVIDA zapraszają na:

Kursy dla dzieci i młodzieży

AKADEMIA MOCY JUNIOR

SAMOKONTROLA UMYSŁU, RELAKSACJA I EFEKTYWNE UCZENIE

Zajęcia odbywają się w 4 grupach wiekowych:
kl. 1-3, kl. 4-6, kl. 7-8, szkoła średnia.

www.akademiaavida.pl/program-junior/

AKADEMIA MOCY JUNIOR

SAMOKONTROLA UMYSŁU, RELAKSACJA I EFEKTYWNE UCZENIE

Jako świadomy rodzic, pragniesz dać swojemu dziecku edukację, która zapewni mu lepszą przyszłość. Z pewnością zależy Ci na wiedzy i praktycznych umiejętnościach, dzięki którym Twoje dziecko lepiej poradzi sobie ze stresem, będzie łatwiej pisać sprawdziany i egzaminy, pozna sposoby dobrej komunikacji z innymi, zadba o swoje zdrowie i będzie mu się "chciało chcieć".

Każdy uczestnik **PROGRAMU JUNIOR** poznaje metody wyciszenia i skupienia, relaksacji ciała i umysłu, techniki wizualizacji i poprawy pamięci, a także metody skutecznego uczenia się i koncentracji (**superlearning**) oraz jak opanować stres i kontrolować swoje emocje poprzez samokontrolę umysłu i praktykę świadomego oddechu (**superrelaks**).

Zajęcia odbywają się w **4** grupach wiekowych
kl. 1-3, kl. 4-6, kl. 7-8, szkoła średnia.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA:

- **superlearning** — szybsza i skuteczniejsza nauka
- wzmocnienie pamięci i **koncentracji**
- **superrelaks** — większa odporność na stres
- lepsze **radzenie sobie** z negatywnymi emocjami
- zwiększenie **samodzielności**
- rozwój **kreatywności** i twórcze myślenie
- wzmocnienie **poczucia własnej wartości**
- lepsza **komunikacja** ze sobą i z otoczeniem
- spełnianie marzeń, **osiąganie celów**
- łatwiejsze **rozwiązywanie** problemów
- **wzmocnienie zdrowia**

Cały program składa się z 3 stopni:

1. KURS JUNIOR
2. KURS JUNIOR +
3. KURS SUPER JUNIOR

Każdy uczestnik Akademii Mocy JUNIOR na koniec każdego stopnia otrzymuje dyplom.