

## SPROSTITVENA URICA

*Ali te pred kontrolkami zviija v trebuhu in ti srce močno razbija, ko si poklican/a pred tablo?*

*Se ne razumeš s starši in se ti zdi, da te nihče ne razume?*

*Imaš polno glavo šolskih skrbi in bi zjutraj najraje ostal/a pod toplo odejo?*

*Če se večkrat počutiš takole, ali pa tudi ne in si samo radoveden/na, te vabiva, da se nama pridružiš na interesni dejavnosti **SPROSTITVENA URICA**.*

*Skupaj bomo spoznali načine, kako se spopasti z zgornjimi in še marsikaterimi drugimi tegobami.*

Pri tem si bomo pomagali z naslednjimi tehnikami:

- Čuječnost
- Tapkanje (EFT)
- Vizualizacija
- Risanje ob glasbi
- In še drugimi...



Mentorici Martina Burja in Erika Jensterle