

# SJÁLFTYRKINGARNÁMSKEIÐ



## Ég-alla leið

SKILNINGUR VÖXTUR HUGREKKI



### Örnámskeið fyrir stelpur 8-11 ára

**TVEIR DAGAR: 5.JÚLÍ KL: 16:30-19:00 OG SEINNI TÍMINN Í ÁGÚST/SEPTEMBER**

Hér sameinast sálfræðin, félagsráðgjöfin og jógafræðin með það að markmiði að efla einstaklinginn á leið sinni út í lífið.

#### MARKMIÐ NÁMSKEIÐISINS:

- Að hjálpa ungum stelpum að sjá og þekkja styrkleika sína og nýta þá í daglegu lífi
- Að fara út fyrir þægindarammann með leikjum og gleði
- Að læra nýjar aðferðir í félagsfærni og samskiptum

#### Á NÁMSKEIÐINU MUNUM VIÐ:

- Fara yfir grunnþættina fjóra: svefn, mataræði, hreyfingu og félagstengsl
- Skoða hugtakið vinátta, hvað er að eiga vin og hvað er að vera vinur
- Æfa okkur í öndunartækni og lærum aðferðir við að kyrra hugann

**Námskeiðið er tvö skipti. Fyrri tíminn er 5. júlí og sá seinni verður í ágúst/september (nánar auglýst síðar).**

**Verð : 17.900 kr**

Innifalið í verði er verkefnahefti með skemmtilegum heimaverkefnum sem gerð eru á milli tíma.

#### SKRÁNING:

SKILABOÐUM Á FACEBOOK  
EÐA PÓSTUR Á: EG.ALLALEID@GMAIL.COM



**NÁMSKEIÐIÐ ER HALDIÐ Á VEGUM  
SUÐURNESJABÆJAR OG VERÐUR HALDIÐ Í  
VÖRDUNNI Í SANDGERÐI**



INGA GUÐLAUG HELGADÓTTIR,  
SÁLFRÆÐINGUR



HELGA FRÍÐUR GARÐARSDÓTTIR,  
FÉLAGSRÁÐGJAFI



MARGRÉT KRISTÍN PÉTURSDÓTTIR,  
JÓGAKENNARI