***ZİHİNDEN BEDENE***

***KAYGIDAN DİNGİNLİĞE***

***ANDA KALMA ve***

 ***FARKINDALIK ATÖLYESİ***



**ODTÜ ÖĞRENCİLERİ ve PERSONELİ**

Çeşitli nefes ve yoga uygulamalarını, Alexander Tekniği’ni içeren bu ***NEFES ve*** ***BEDENSEL HAREKET*** odaklı grup çalışmasına katılarak doğru postür, gevşeme yöntemleri vb. üzerinde çalışmak, bir türlü durduramadığınız zihninizi dinginleştirmek isterseniz ***öngörüşme*** için PDRM Hazırlık Ünitesi sekreterliğine uğrayarak ya da telefon ile (210 49 98) randevu alınız.

Grup çalışmaları **Pazartesi,** **Çarşamba ya da Perşembe günleri 14:00-15:00** saatleri arasında gerçekleştirilecektir. **Süre:** 6-8 hafta **Yer: PDRM Hazırlık Ünitesi Grup Odası**

**Atölyeyi Yöneten:** *Uzm.*  *Psik. Danışman Sibel KARAAĞAÇ*