

**Bezpłatne zajęcia dla dzieci i dorosłych w Centrum TUTU. Sprawdź jesienne atrakcje.**



**Безкоштовні заняття для дітей  
та дорослих в Центрі TUTU**

**Bezpłatne zajęcia dla dzieci  
i dorosłych w Centrum TUTU**

Grafika promująca bezpłatne zajęcia dla dzieci i dorosłych w Centrum TUTU w Rzeszowie

Jesienią dni stają się krótsze a dzieci nadal potrzebują spożyć swoją energię. Brakuje atrakcyjnych i bezpłatnych zajęć, które pomogą im się rozwijać i rozładować emocje? Centrum Rozwoju Psychofizycznego TUTU w Rzeszowie oferuje bezpłatne zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Sprawdź na jakie zajęcia możesz zapisać swoje dziecko oraz siebie!

Wśród zajęć dla dzieci znajdziesz m.in. niepowtarzalną salę Snoezelen. Są takie miejsca, które sprawiają, że od razu czujemy się dobrze. Miejsca, w których nie zauważamy płynącego czasu. Gdzie bez zbędnych słów czujemy się pozytywnie nastawieni do świata. Takim miejscem jest sala Snoezelen w Centrum TUTU. Zajęcia dla dzieci oraz dla dorosłych prowadzą doświadczone arteterapeutki.

Na dzieci czekają zajęcia takie jak:

- jesienny las w Sali Snoezelen,
- muzykoterapia z elementami wokalterapii,
- bajkoterapia z elementami kreatywności,
- zajęcia rozwijające motorykę małą.

Na dorosłych czeka coś absolutnie niezwykłego. Progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona (trening Jacobsona) to nauka świadomego odczuwania napięć i relaksacji własnych mięśni. Wysoki poziom stresu w naszym życiu generuje często zbyt wysoki poziom napięcia mięśni. Dzięki tej relaksacji możemy go skutecznie likwidować, pracować świadomie z własnym ciałem, by odczytywać sygnały ostrzegawcze, jakie nam daje, a w efekcie zredukować lęk i napięcie psychofizyczne.

Jeśli nie lubisz leżeć w bezruchu, Twoje myśli mkną nieubłaganie jak fale podczas sztormu, trudno Ci się skupić na medytacji, wizualizacji, a mimo to szukasz nadal sposobu na zmniejszenie napięcia lub chcesz doświadczyć nowych sposobów totalnego relaksu - to trening progresywnej relaksacji mięśni jest właśnie dla Ciebie!

Na młodzież i dorosłych czekają takie zajęcia jak:

- relaksacja metodą Jacobsona,
- arteterapia rodzinna,
- warsztaty dla kobiet,
- konsultacje indywidualne z psychologiem,
- arteterapia dla młodzieży, studentów i dorosłych.

#### **Gdzie odbywają się zajęcia?**

Centrum Rozwoju Psychofizycznego TUTU

Rejtana 65, CH Plaza Rzeszów, 5 piętro.

#### **W jakich godzinach?**

Centrum TUTU jest czynne od wtorku do soboty w godzinach 10:00-18:00.

#### **Dla kogo?**

Dla dzieci, młodzieży, studentów i dorosłych.

#### **Jak zapisać dziecko lub siebie na zajęcia?**

Wypełniając formularz na stronie <https://psar.pl/tutu/#kontakt-tutu> lub dzwoniąc pod numer

+48 726 720 200

#### **Gdzie znaleźć pełną ofertę zajęć?**

Na stronie <https://psar.pl/tutu/#oferta>