

Europass - Teachers Academy

Mindfulness for Teachers:
a Hands-on Approach
on 13-18 July 2020

Barcelona

Beata Jackowska i Agnieszka Korcz

[illegible]

W Barcelonie:

- * Przez tydzień pracowaliśmy nad doświadczaniem tego co jest „tu i teraz”
 - * Przez tydzień odkrywaliśmy własną świadomość
 - * Przez tydzień doświadczaliśmy z uwagą smaków, dźwięków, przyrody i radości z możliwości oddychania
 - * Przez tydzień doświadczaliśmy świata pełną pierśią
 - * Przez tydzień uczyliśmy się jak dzielić się tą wiedzą z uczniami i innymi nauczycielami

Pomimo pandemii i trudnego czasu
znalazłyśmy odwagę
do odkrywania siebie



Zobaczyłyśmy wiele kultowych i ciekawych miejsc



Barcelona oczarowała nas swoim pięknem



Ale najważniejszy okazał się Mindfulness:





Dziękujemy za uwagę!

Agnieszka i Beata