

Diseminacija, Radionica joge održana je u Radoboju 21.8.2024. u sklopu Stručne eksterkurzije za nastavnike.

Stručna suradnica pedagoginja Anja Trišić Koprivnjak vodila je kratki „tečaj joge“ zainteresiranim nastavnicima i pokazala koje je tehnike relaksacije i fokusa putem joge usvojila na tečaju u okviru STEP 3 projekta. Tečaj pod nazivom „Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self“ se održao u Trapaniju u trajanju od 7 dana.

Tijekom radionice koja se održala u opuštenoj atmosferi i prirodnom okruženju nastavnici su se okušali u „asana“ i ostalim vježbama koje doprinose prije svega vlastitom samoosvješćivanju, a samim time i razumijevanju i učeničkih potreba da u određenim trenucima primjene neke od metoda vraćanja fokusa i opuštanja.

