

Neděle 21. listopadu od 15.30 do 19.00 hodin

ZÁKLADNÍ RELAXAČNÍ TECHNIKY - JAK VYZRÁT NA STRES

Máte někdy pocit, že je toho na Vás moc? Stres v práci, děti, domácnost zkrátka koloběh povinností a Vy někdy potřebujete jen klid a vypnout myšlenky?

Workshop si klade za cíl:

- seznámení se základními body terapeutickými technikami
- nácvik jednoduchých, praxí prověřených cvičení ke zvládnání stresu a zmírnění psychosomatických obtíží (svalové napětí, úzkost, trávící obtíže, nespavost, panické ataky a pod.)
- každý účastník dostane manuál, který slouží k upevnění a zapamatování naučených technik

Cena kurzu: 200 Kč

Rezervace kurzu přes rezervační systém webooker, email: akce@rcslunecnice.cz, platbu 200 Kč uhradte na č. ú. 2201118741/2010 do 16. listopadu 2021.

Lektorky: psychiatrička MUDr. Mira Babiaková a psychoterapeutka Dagmar Jančová se dlouhodobě zaměřují na psychoterapii orientovanou na práci s tělem a výuce relaxačních technik pro zdravotníky.

Místo konání: RC Slunečnice, Bezručova 928, 2. patro, Beroun, tel. 603 141 700, info@rcslunecnice.cz



www.rcslunecnice.cz