

RELAXACE



***Potřebujete se naučit lépe odpočívat,
umět přestat myslet na své starosti
a uvolnit se?***

Nabízíme Vám program nácviku relaxace v malé skupině. Relaxace jsou vhodné zejména pro lidi, kteří jsou často ve stresu, mohou mít psychosomatické potíže nebo pocity úzkosti a napětí.

V příjemné atmosféře si vyzkoušíte, které relaxační techniky Vám vyhovují a naučíte se je tak, abyste byli schopni je sami pro sebe používat.

Potřebujete pohodlný oděv. Relaxace probíhají vleže na podložce. Cvičení jsou fyzicky nenáročná. Relaxace jsou bezplatné a nepotřebujete žádné doporučení.

KDY každé pondělí od 14:00 do 15:00

KDE Manželská a rodinná poradna
J. Palacha 1643, Kladno 272 01

KONTAKTNÍ OSOBA

Mgr. Olga Scheinpflugová
scheinpflugova@zsi-kladno.cz
www.zsi-kladno.cz