
Workshopy relaxace a všímavost

13:30, 14:30, 15:30

budova D

Dopřejte si pauzu v rušném dni a přijďte si vyzkoušet relaxační techniky nebo všímavost. Pomáhají lépe zvládat stres a v dlouhodobém horizontu zvyšovat psychickou odolnost i celkovou zdravotní kondici.

V každém workshopu si vyzkoušíme jednu delší techniku, cca 20 minut, a všude bude jako doplněk ještě další, kratší technika. Bude prostor i na malý teoretický úvod a dotazy účastníků.

Nedoporučujeme navštívit všechny tři lekce naráz.

13:30 Body scan

14:30 Autogenní trénink

15:30 Všímvost

Lektorka: **Mgr. Silvie Nedvědová** - vedoucí poradny UK Pointu a koučka