

TRENING RELAKSACJI

czyli jak się relaksować

CZYM JEST RELAKSACJA?

Relaksacja służy do redukowania skutków stresu i obniżenia napięcia emocjonalnego. Pozwala odprężyć mięśnie ciała i uwolnić umysł od przytłaczających myśli. Celem zajęć jest nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego przeprowadzania treningu relaksacji.

ZGŁOŚ SIĘ, JEŻELI...

- żyjesz w przewlekłym stresie
- nie panujesz nad swoimi emocjami, masz wybuchy złości
- czujesz się przeciążony problemami
- jesteś chronicznie zmęczony i nie potrafisz odpoczywać
- walczysz z obniżoną odpornością i częstymi przeziębieniami
- cierpisz na bezsenność
- odczuwasz niepokój, masz obniżony nastrój
- cierpisz na napięciowe bóle głowy lub kręgosłupa
- masz problemy z sercem lub jesteś po zawale

REALIZACJA PROGRAMU:

- **cykl 5 kolejnych**, 50 minutowych spotkań w **czwartki, godz. 18.00**
- grupy do 8 osób
- zalecany luźny strój

KOSZT: 350 zł (cykl)

MIEJSCE: Centrum ProPsyche ul. Dygasińskiego 18

KRO PROWADZI?

Marzena Ogorzały-Skupniewicz – psycholog, psychosomatyk, specjalista II-go stopnia w zakresie psychologii klinicznej. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu grup treningowych dla pacjentów po zawale serca i operacjach kardiochirurgicznych. Prowadziła treningi w ramach współpracy z takimi firmami jak Krakowski Instytut Szkoleń, Śląski Instytut Szkoleń, Grupa Edukacyjna Aktywne Szkolenia, Studium Technik Umysłowych DynaMind w Krakowie oraz Instytut Psychosomatyczny w Warszawie. Stosuje treningi i ćwiczenia relaksacyjne w ramach codziennej pracy terapeutycznej.

ZAPRASZAMY! Zapisy w recepcji.