

Nácvik relaxačních technik

V malé skupince se zaměříme na základy relaxačních technik, především práci s dechem a ukotvením těla. Podle potřeb účastníků si vyzkoušíme například progresivní svalovou relaxaci, autogenní trénink, mindfulness, nebo body scan.

K dispozici jsou pěnové karimatky, pro větší pohodlí si můžete donést i vlastní karimatku nebo deku. Ideální je také pohodlné oblečení, ve kterém se budete cítit dobře.

[Přihlaste se do poradny](#)

	<p>Mgr. Silvie Nedvědová tel.: 222 232 452, 778 420 553, v pracovní době e-mail: poradny@cuni.cz místo: Školská 13a, Praha 1</p>
--	---

V Centru Carolina nabízím koučování, rozvoj studijních kompetencí a nácvik relaxačních technik.