

## **RELAKS I ODPREŻENIE**

### **propozycja zajęć nauki technik relaksacyjnych**

**CENA: 50 pln**

**Czas trwania: 17.00 -20.00** z krótką przerwą na herbatę

Techniki relaksacyjne, celem stosowania jest uzyskanie stanu relaksu, opanowanie wegetatywnych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego. Pozwalają zredukować stres i pomagają uzyskać przekonanie o możliwości zapanowania nad reakcjami własnego organizmu. Regularnie stosowane stają się dobrą ochroną przed nieustannym napięciem emocjonalnym. Ich zaletą jest możliwość samodzielnego stosowania.

#### **Proponowane techniki:**

- ruch
- trening autogenny Schultza
- trening Jacobsona
- muzykoterapia
- wizualizacja
- aromaterapia

#### **Korzyści:**

- poprawa nastroju
- redukcja stresu
- zwiększenie wydolności fizycznej
- zmniejszenie nadciśnienia, poprawa pracy serca
- lepsza praca układu trawiennego
- poprawa pamięci
- zdrowy sen
- rozwój wyobraźni
- wzmocnione zaufanie do siebie

**Wymagane:** proszę wziąć wygodne ubranie i ciepłe skarpety ponieważ część zajęć będzie odbywać się na macie w pozycji leżącej.

*Zapraszam*  
**Ilona Bekair – Dłużyńska**  
**trener PTP**