

Srdečně Vás zveme na WORKSHOP na téma

RELAXACE

Kdy? Vždy ve čtvrtek od 8:30 do 9:15 **Kde?** Interaktivní učebna (1N077)
Registrace: IS v záložce Kurzy nebo Nabídka vzdělávání



Pravidelně vstáváte unavení, máte obtíže se soustředěním, roste ve vás nervozita nebo se chcete naučit zvládnout stres?

Zveme Vás na prakticky zaměřený nácvik relaxačních technik, dechových cvičení, imaginací a mindfulness technik.

Relaxační techniky harmonizují život, pomáhají prohloubit vědomou pozornost na tady a teď, podporují trénink pozornosti a vedou k posilování vděčnosti.

Na setkání s vámi se těší psycholožka Hana Vláčilová.

Mgr. Hana Vláčilová
psycholog

hana.vlacilova@vspj.cz
tel.: 567 141 104
mobil 778 412 857

Poradenské a karierní centrum VŠPJ
Vysoká škola polytechnická Jihlava
Tolstého 16, 586 01 Jihlava

2. patro, místnost č. 2N010, modré křídlo

