

Zveme vás na seminář pro rodiče

## **RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO LEPŠÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Seminář je zaměřen převážně prakticky. Naučíte se krátká dechová a stabilizační cvičení, která vám pomohou ke zklidnění a lepšímu zvládnutí zátěžových a stresových situací. Cvičení jsou krátká a snadno zvládnutelná, budete je moci začít používat bezprostředně po semináři. Mohou vám pomoci i při zvládnutí únavy a pro lepší usínání. Z důvodu zachování individuálního přístupu se seminář uskuteční v malé skupině účastníků, je nutné se na něj předem přihlásit.

KDY: v pátek 9.11. 2018 od 15 do 20 hodin

KDE: v prostorách CTA v Praze

CENA: 750 Kč, platba předem převodem

S SEBOU: je vhodné mít pohodlné oblečení, přezůvky

Seminář vede PhDr. Klára Hyjánková, Ph.D., psychologka, externí spolupracovnice CTA.

Přihlášky posílejte na [klara.hyjankova@cta.cz](mailto:klara.hyjankova@cta.cz)