

Zveme vás na seminář pro rodiče

AUTOGENNÍ TRÉNINK

Autorem této známé relaxační techniky je J.H. Schultz. Pomáhá k uvolnění psychickému i tělesnému, obnovení sil, zklidnění a uvolnění ve stresových situacích i při usínání. Náplní semináře bude praktický nácvik základního stupně autogenního tréninku. Z důvodu zachování individuálního přístupu se seminář uskuteční v malé skupině účastníků, je nutné se na něj předem přihlásit.

KDY: v pátek 16.11. 2018 od 15 do 20 hodin

KDE: v prostorách CTA v Praze

CENA: 750 Kč, platba předem převodem

S SEBOU: pohodlné oblečení, přezůvky, vlastní karimatku

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

Přihlášky posílejte na klara.hyjankova@cta.cz