
Nácvik relaxačních technik

V malé skupince se budeme zaměřovat 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.

Skupiny se otevírají vždy na začátku semestru. Pokud máte o skupinu zájem, dejte nám vědět emailem na poradny@cuni.cz



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

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