

RELAKSACIJOS PRATYBOS

Relaksacija - valingas skeleto, kraujagyslių ir vidaus organų raumenų atpalaidavimas ir/arba psichinis atsipalaidavimas. Tai vienas iš moksliskai įrodytų veiksmingų būdų padėti sau sumažinti patiriamo streso poveikį.

Relaksacijos pratybų tikslas - išmokti pritaikyti paprastus pratimus, skirtus valingam atsipalaidavimui pasiekti.

Relaksacijos teikiama naudai pajusti reikalinga kantrybė, nuoseklumas ir atkaklumas. Kasdien praktikuojant atsipalaidavimo pratimus greitai pastebimi fizinės ir psichinės savijautos pokyčiai: sumažėja dirglumas, nerimastingumas, bei nuovargis, pagerėja miegas ir atmintis.

Mokymėms nedidelėje grupėje. 8 susitikimų metu susipažinsime su pagrindiniais valingo savo kūno raumenų atpalaidavimo principais ir mokymėms atlikti nesudėtingus pratimus, aptarsime iškylančius sunkumus taikant juos savarankiškai, ieškosime sprendimų ir džiaugsimės pasiekimais.

Laukiame Jūsų, psichologės Aušra ir Asta