



X
RELAXAČNÍ TECHNIKY

- Zaměření pozornosti a vizualizace
- Větší spokojenost, zvládání emocí a stresu
- Nervový systém a relaxační techniky
- Práce s dechem, hlasem, posturou
- Techniky k uvolnění stresu a uklidnění
- Techniky k aktivizaci a probrání
- Vysvětlení druhů meditací
- Meditace všímavosti

Lektor: Ing. Lukáš Kučera

Určeno pro studenty ČVUT.
Zdarma.


kontakty

Registrace nutná : www.cips.cvut.cz/akce

Více informací : seminare@cips.cvut.cz

CIPS — Studentský dům,
Bechyňova 3, Praha 6, Dejvice

www.cips.cvut.cz

 CIPS ČVUT

ČTVRTEK

1/3

17 – 20 h

