



# JAK NA STRES METODOU MINDFULNESS



- Ochutnávka praxe, špetka teorie - hlavní typy cvičení programu MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Přehled účinků tréninku
- Nástin moderního pojetí stresu a jeho zvládnání
- Doporučení pro každodenní praxi

---

Lektor: Mgr. Jaroslav Chýle

---

Určeno pro studenty ČVUT.  
Zdarma.

---

kontakty


---

Registrace nutná : [www.cips.cvut.cz/akce](http://www.cips.cvut.cz/akce)

Více informací : [seminare@cips.cvut.cz](mailto:seminare@cips.cvut.cz)

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

[www.cips.cvut.cz](http://www.cips.cvut.cz)

 CIPS ČVUT

ČTVRTEK

**8/3**

17 – 20 h