|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Dvoudenní kurz je zaměřen na oblast psychohygieny, relaxace a systematické práce s tělem jako prevence zvládání stresových a zátěžových situací. Výsledek obrázku pro harmonie duše |
| Můžete se těšit na techniky* práce s tělem,
* relaxační techniky
* verbální, nonverbální techniky
* expresivní techniky využívající prvků muzikoterapie, artetarepie, dramaterapie

Kurz nabízí uvědomění si propojenosti tělesných a psychických funkcí a jejich využití jako aktivní zdroj podpory a prevenci stresu. Kurz probíhá výcvikovým charakterem ve dvou po sobě následujících dnů.Pro koho Je určen studentům, kteří absolvovali tříměsíční kurz zaměřený na proaktivní zvládání stresu a studentům, kteří, se chtějí dozvědět více o způsobu relaxace a propojenosti těla a duše.S SEBOUS sebou pohodlné oblečení (tepláky, legíny), přezůvky a dobrou náladu☺.JAK SE PŘIHLÁSIT?Přihlášky zasílejte do 30. 3. 2018 online nebo na adresu:hana.jelinkova.upce.cz. Do předmětu prosím uveďte název kurzu a do emailu jméno, příjmení, název fakulty a ročník. |

 |

|  |
| --- |
|  Stres, práce s tělem, relaxace, psychohygiena |
| **Kdy**: **21.-22.4. 2018****Kde:** budova rektorátuUčebna R3, 2np. Studentská 95, Pardubice**kontakt**: hana.jelinkova.upce.cz |
| Lektoři Mgr. Hana Jelínková Bc. Šimon Jelínek |

 |