|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 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 SEBOU  S 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 rektorátu  Učebna R3, 2np.  Studentská 95, Pardubice  **kontakt**:  hana.jelinkova.upce.cz | | Lektoři Mgr. Hana Jelínková  Bc. Šimon Jelínek | |