

Zdravstveno vzgojni center ZD Tržič vas vabi na delavnico

ZDRAVSTVENI DOM TRŽIČ

»Tehnike sproščanja«



Kdaj: dopoldanski termin – **sreda, 18.9.2019 ob 9.00 - 10.30** ali

popoldanski termin – **ponedeljek, 23.9.2019 ob 18.00 - 19.30.**

Kje : predavalnica ZD Tržič (*vhod ob garažah*)

Z rednim izvajanjem tehnik sproščanja pozitivno vplivamo na telesno in duševno zdravje: lahko se bolje soočimo s stresnimi situacijami, bolje spimo in smo manj utrujeni, bolj zaupamo vase in smo bolj učinkoviti ter preprečimo ali vsaj ublažimo bolečine oz. psihosomatske bolezni (migrene, razdražljiv prebavni sistem ipd.).

Na delavnici boste spoznali osnovne značilnosti sproščanja in preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija pomirjajočega kraja), spoznali njihove prednosti ter dobili navodila, kako jih izvajati sami doma.

Delavnica je brezplačna, s seboj prinesite kartico zdravstvenega zavarovanja.

ZARADI OMEJENEGA ŠTEVILA PROSTIH MEST ČIMPREDI POTRDITE SVOJO UDELEŽBO:

Simona Kiphut, dipl.m.s.

(simona.kiphut@zd-trzic.si ali 030/662-089)