

## Zajęcia relaksacji neuromięśniowej metodą Schultza w Grupach Wychowawczych



Zajęcia relaksacji w Grupach Wychowawczych

**25.05.2023 w Grupach Wychowawczych odbyły się zajęcia warsztatowe relaksacyjne metodą treningu autogennego Schultza.**

Ta technika relaksacji neuromięśniowej korzystnie wpływa na zredukowanie napięcia towarzyszącego nadpobudliwości psychoruchowej, nerwicom, zaburzeniom psychosomatycznym oraz neurologicznym.

Dzięki powyższemu zabiegowi Wychowankowie mieli okazję zmierzyć się z szeregiem trudnych emocji na płaszczyźnie medytacji.

Zajęcia poprowadziła Psycholog: Aleksandra Węgrzyn