

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