

В САО детей и подростков научат расслабляться

07.10.2019

Семейный центр Западное Дегунино 9 октября проведет тренинг на релаксацию «Я чувствую себя» в рамках программы «Здоровая личность».

— Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь? Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов, как утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя — самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию. Психолог научит бороться со стрессом и снимать напряженное состояние, — рассказали в Семейном центре Западное Дегунино.

Приглашаются все желающие.

Начало в 16.00. Адрес: ул. Клинская, 14, корп.1, секция 8.

Всю интересующую информацию вы можете уточнить по тел.: +7 (495) 601-58-13.

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8401000.html>

[Управа Головинского района города Москвы](#)