

# Relaxace

*pořádané Therapy Kyjov s.r.o.*

*Relaxace pro tělo a duši jsou jemné nenáročné techniky, které jsou velmi účinné pro vypořádání se s napětím. Pomáhají nám zmobilizovat vnitřní síly a posilují obranyschopnost organismu. Jsou vhodné v terapii úzkostných a psychosomatických poruch, pro lidi trpící chronickými bolestmi nebo jiným zdravotním znevýhodněním. Doporučujeme je i jako prevenci a formu duševní hygieny pro každého z nás. Relaxace naopak nejsou vhodné pro osoby s psychotickým onemocněním nebo s posttraumatickým syndromem.*

## Kde probíhají?

Relaxace probíhají v prostorách ambulance klinické psychologie a poradenství Therapy Kyjov s.r.o., tj. **třída Palackého 69/11, Kyjov**. A to vždy **ve čtvrtek od 17:30**.

**Je nutné přijít 10 minut předem.**

**Maximální počet účastníků je omezen na 5 osob.**

## Podmínky účasti?

**Předem je vždy nutné telefonicky nahlásit účast** u Bc. Bohuslavy Šibalové, která již mnoho let relaxace zkušeně vede, a to na mob.: **606 777 669**. Tam se dozvíte o volné kapacitě, a na který termín se můžete dostavit.

Informace Vám může též podat naše asistentka na mob: **702 144 766** (pondělí-pátek, 9-11h.).

## Kolik stojí?

**Pro klienty ordinace Therapy Kyjov s.r.o. , kteří pravidelně dochází k Mgr. Kulheimové, nebo Mgr. Černému a zároveň jsou pojištěnci zdravotní pojišťovny 205, 213, 211, 201 nebo 207, jsou relaxace hrazeny jejich zdravotní pojišťovnou.**

**Pro ostatní je cena 1 relaxace 100 Kč.**

## Co si vzít s sebou?

Pohodlný oděv (nemusí být nutně sportovní), teplé ponožky, event. deku.

Karimatky Vám dáme k dispozici.