

## Relaxace

Relaxace pro tělo a duši jsou jemné nenáročné techniky, které jsou velmi účinné pro vypořádání se s napětím. Používáme je v terapii úzkostných a psychosomatických poruch, i jako prevenci a formu duševní hygieny pro každého z nás v tomto uspěchaném světě. Mohou se je naučit jak malé děti, tak senioři. Jsou vhodné i pro lidi trpící chronickými bolestmi, nebo jinak zdravotně handicapované. Pomáhají nám zmobilizovat vnitřní síly a posilují obranyschopnost organismu. Tento kurz navazuje na relaxační psychoterapeutickou skupinu, kterou jsme vedli od roku 2007 ještě na kyjovské nemocnici a naučili jsme tak stovky lidí se o tělo a duši pečovat, uvolňovat ho a získat nad ním kontrolu.

### Jak se přihlásit?

Relaxace probíhá v prostorách Therapy Kyjov s.r.o.,

**třída Palackého 69/11, Kyjov**

maximální počet účastníků je omezen na 5 účastníků.

Nahlásit se k účasti je nutné vždy u Bc. Bohuslavy Šibalové, která již mnoho let relaxace zkušeně vede, a to na tel.: **606 777 669**. Tam se dozvíte, zda je na další termín ještě volná kapacita a nebo na který termín se můžete dostavit.

Informace Vám může též podat naše asistentka na tel: **702 144 766** (volejte úterý-pátek mezi 9-11h).

Relaxace probíhají vždy ve čtvrtek od 17:30h, (je nutné přijít 10 minut předem).

Pro pojištěnce 205, 213, 211, 201, 207 a kteří jsou klienty ordinace Therapy Kyjov s.r.o. , u Mgr. Kulheimové, nebo Mgr. Černého .

Ostatní 100Kč za 1relaxaci.

### Co je třeba si vzít sebou?

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

Karimatky Vám dáme k dispozici.

### Podmínky účasti?

Ambulance klinické psychologie Therapy Kyjov s.r.o. pořádá pravidelné relaxační čtvrtky pro všechny z nás, kteří se potřebujeme naučit uvolňovat napětí a zpomalovat tempo v dnešní uspěchané době.

Kontraindikací pro tuto skupinu je onemocnění psychotickým onemocněním nebo s posttraumatickým syndromem.

**Pro klienty samoplátce: Každá návštěva stojí 100Kč.**

Pořádá: Therapy Kyjov s.r.o., Ordinace klinické psychologie ,<http://psycholog.zkyjova.cz>