**Relaxační chvilky**

**relaxací proti stresu aneb jak se sebou vycházet v dobrém**

Skupinová relaxace za použití základních relaxačních technik : Grounding (uzemnění), dýchání a dechová cvičení, stabilizační cvičení (předěl, kotva), koncentrační cvičení (centering, naslouchání), cvičení pro první pomoc při zátěži, kotvení ve smyslech a v cíli.

Práce s tělem podle Wilhelma Reicha, práce s hranicemi, Autogenní trénink (pro zklidnění), Jacobsonova progresivní (svalová) relaxace (pro zvládání vnitřního neklidu a jako předcházení agresivním projevům).

Z hygienických důvodů je nutné, aby měl každý vlastní karimatku, polštářek a deku. K zařazení Vašeho dítěte do relaxací je třeba závazný souhlas rodiče. Mapování zájmu proběhne v září 2021 písemně.