



# RELAXAČNÍ SKUPINA

každé úterý 16:30 - 17:30h

Skupinu povede psycholožka  
Mgr. Monika Chovancová

## Pro koho?

Skupina je určena všem, kteří si potřebují odpočinout. Cílem je nachvíli zpomalit a uvolnit tělo i mysl.

## Co s sebou?

Na skupinu nic s sebou nepotřebujete. Karimatky i voda budou k dispozici na místě. Skupina je uzavřená (max 5 účastníků)

## Cena

Skupina je hrazena pojišťovnou. Pro samoplátce 1000kč/měsíc

## Přihlašování

chovancova@carpebohemia.cz  
nebo  
telefonicky 721 421 209

## Proč?

Nácvik jednotlivých relaxačních technik a mindfulness významně pomáhá např. při migréně, nespavosti, úzkosti, napětí těla, zhoršené pozornosti, zvýšeném stresu atd.

## Podmínky

Přihlášení je závazné na 1 měsíc, další navazující měsíc je otevřený novým zájemcům. Věková kategorie 17+

Těšíme se na Vás!

