

TISKOVÁ ZPRÁVA

Ústí nad Labem 16. 6. 2017

POHYB K SRDCI

Již druhý workshop k duševní hygieně pořádá Mgr. Tereza Louková, Ph.D., z katedry psychologie Pedagogické fakulty UJEP. Kdo chce umět zdravě relaxovat, může si to vyzkoušet 19. června.

Duševní hygiena v běžném životě je stále více populárnější téma. Workshop s názvem Pohyb k srdci organizuje Tereza Louková nejen pro pravidelně praktikující relaxační odborníky, ale také pro úplné nováčky.

„Srdce je zdrojem přirozené energie, kterou je možné zvolna rozproudit. Budeme si hrát s pozorností a jemně ji přesouvat od hlavy směrem k našemu srdci a k tomu, co je v něm schované,“ říká Tereza Louková

Workshop je zaměřen na jednoduché relaxační techniky využitelné v běžném celodenním fungování.

„Často jsme v životě vystaveni stresovým vlivům, jejichž důsledkem je psychické napětí, které se ukládá v našem těle. Pomocí dechových cvičení, jemného a pozvolného pohybu, budeme pracovat s uvolněním a otevřením celého našeho těla,“ doplňuje lektorka.

Workshop Duševní hygiena v běžném životě: Pohyb k srdci se koná dne 19. 6. 2017 od 19:30–20:30 h ve velké tělocvičně budovy PF UJEP v Hoření 13 v Ústí nad Labem. Zájemcům je doporučeno vzít si s sebou pohodlné oblečení, přezůvky či ponožky a deku. Vstupné je dobrovolné.

Fotografie: Z relaxačních workshopů; archiv UJEP

Kontakt: Mgr. Tereza Louková Ph.D., 475 282 325, tereza.loukova@uje.cz

Mgr. Jana Šiková, tisková mluvčí