

PROTISTRESOVÝ PROGRAM

ZA U J Í M A V Á P O N U K A P R E V Á S
O D S R – Č R L E K T O R S K É H O T Í M U



CENTRUM VZDELÁVANIA

V rámci programu sme pre Vás pripravili:

- * *Jóga v dennom živote*
- * *Nácvik relaxačných aktivít*
- * *Jacobsonova relaxácia*
- * *Autogénny tréning*
- * *Dychové cvičenia, HRV, NFB*
- * *Orientálny tanec, pohybové aktivity*
- * *Úvod do problematiky zdravý životný štýl*
- * *Bachova kvetová terapia—harmonizácia emócií*
- * *Zvládanie záťaže, individuálne poradenstvo*

Cena programu pre jednotlivca: 5 Eur/ 1 hod.

Kontaktujte nás

Academia Oravia

Trojčinné námestie 191

027 44 Tvrdošín

Telefon: 0918 477 827

E-mail: academiaoravia@orava.sk

www.academiaoravia.sk