

19 июля 2021 психолог учреждения Евгения Тезикова провела выездной психологический тренинг. Группа клиентов, проходящих курс реабилитации, отправились в Городской парк культуры и отдыха.

В уютной атмосфере парка участники тренинга освоили различные техники дыхания, благодаря которым смогли расслабиться. Психолог показала упражнения для снятия напряжения в мышцах, позволяющие научиться контролировать процессы напряжения и расслабления. Методика визуализации помогла каждому из присутствующих обрести внутреннюю гармонию и прилив сил.

Участники тренинга научились новым техникам снятия напряжения, которые смогут применять самостоятельно.

