

19 июня 2019 года на территории городского парка культуры и отдыха г.Саратова состоялся выездной психологический тренинг для клиентов реабилитационного центра «Парус надежды». Занятие проводила психолог центра Евгения Тезикова.

Участники 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.

В результате проведенного занятия участники получили новый опыт, который смогут применять самостоятельно.

Проведение подобных мероприятий планируется проводить в каждый заезд в теплое время года.

