

01.06.2022

Обучение релаксационным техникам.



03.06.2022

***Релаксационное занятие на снятие тревожности
«Спокойствие, только спокойствие!»***



08.06.2022

Тренинг «Приобретение уверенности в себе»



10.06.2022

Релаксационное занятие. Фито чай.



15.06.2022

Психологическая разгрузка



17.06.2022

Тренинговое занятие «Искусство сказать «нет»»



22.06.2022

Обучение релаксационным техникам.



24.06.2022

***Просмотр видеороликов
«Настройся на позитив»***



29.06.2022

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



01.07.2022

Обучение релаксационным техникам



06.07.2022

***Тренинг
«Способы снятия тревожных состояний»***



08.07.2022

Релаксационное занятие. Фито чай.



13.07.2022

Обучение релаксационным техникам.



15.07.2022

Прослушивание инструментальной музыки.



20.07.2022

***Релаксационные упражнения
«В гармонии с собой и окружающими»***



22.07.2022

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



27.07.2022

**Арт-терапевтическое занятие
«Лепим, рисуем, мастерим»**



29.07.2022

Релаксационное занятие. Фито чай.



03.08.2022

Просмотр видеороликов, прослушивание музыкальных композиций- направленных на расслабление и медитацию

СНЯТИЕ СТРЕССА



05.08.2022

Релаксационное занятие. Фито чай.



10.08.2022

Обучение методам релаксации, аутогенной тренировки и навыкам бесконфликтного общения.



12.08.2022

Арт-терапия на снятие тревожных состояний.



17.08.2022

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



19.08.2022

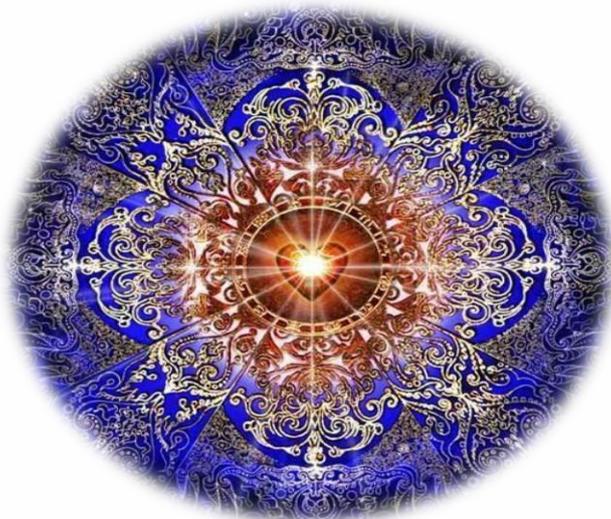
**Инструментальная музыка-
как средство снятия напряжения**



24.08.2022
Работа с мандалами



26.08.2022
Работа с мандалами



31.08.2022
Работа с мандалами

