

02.06.2025

01.07.2025

01.08.2025

Работа с мандалами



03.06.2025

02.07.2025

04.08.2025

Обучение релаксационным техникам.



04.06.2025

04.07.2025

05.08.2025

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



05.06.2025

07.07.2025

06.08.2025

Тренинг «Приобретение уверенности в себе»



06.06.2025

08.07.2025

07.08.2025

Релаксационное занятие. Фито чай.



09.06.2025

09.07.2025

08.08.2025

Психологическая разгрузка



10.06.2025

10.07.2025

11.08.2025

Тренинговое занятие «Искусство сказать «нет»»



11.06.2025

11.07.2025

12.08.2025

Обучение релаксационным техникам.



12.06.2025

14.07.2025

13.08.2025

Просмотр видеороликов «Настройся на позитив»



13.06.2025

15.07.2025

14.08.2025

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



16.06.2025

16.07.2025

15.08.2025

Обучение релаксационным техникам



17.06.2025

17.07.2025

18.08.2025

Тренинг

«Способы снятия тревожных состояний»



18.06.2025

18.07.2025

19.08.2025

Релаксационное занятие. Фито чай.



19.06.2025

21.07.2025

20.08.2025

Обучение релаксационным техникам.



20.06.2025

22.07.2025

21.08.2025

Прослушивание инструментальной музыки.



23.06.2025

23.07.2025

22.08.2025

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



24.06.2025

24.07.2025

25.08.2025

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»

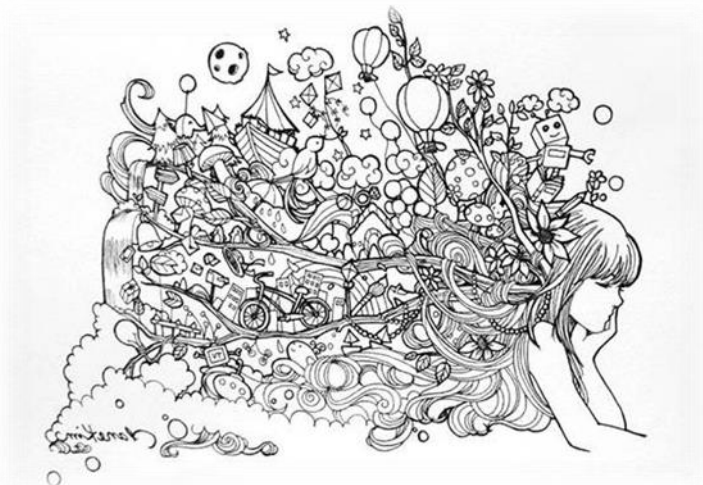


25.06.2025

25.07.2025

26.08.2025

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



26.06.2025

28.07.2025

27.08.2025

Релаксационное занятие. Фито чай.



27.06.2025

29.07.2025

28.08.2025

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



СНЯТИЕ СТРЕССА

30.06.2025

30.07.2025

29.08.2025

Релаксационное занятие. Фито чай.



31.07.2025

*Обучение методам релаксации,
аутогенной тренировки и навыкам
бесконфликтного общения.*



31.07.2025

Арт- терапия на снятие тревожных состояний.



31.07.2025

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



25.08.2025

***Инструментальная музыка-
как средство снятия напряжения***



30.08.2025

Работа с мандалами



26.08.2025
Работа с мандалами



31.08.2025
Работа с мандалами

