

02.06.2023
Работа с мандалами



07.06.2023
Обучение релаксационным техникам.



09.06.2023
Релаксационное занятие на снятие тревожности
«Спокойствие, только спокойствие!»



14.06.2023

Тренинг «Приобретение уверенности в себе»



16.06.2023

Релаксационное занятие. Фито чай.



21.06.2023

Психологическая разгрузка



23.06.2023

Тренинговое занятие «Искусство сказать «нет»»



28.06.2023

Обучение релаксационным техникам.



30.06.2023

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



05.07.2023

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



07.07.2023

Обучение релаксационным техникам



12.07.2023

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



14.07.2023

Релаксационное занятие. Фито чай.



19.07.2023

Обучение релаксационным техникам.



21.07.2023

Прослушивание инструментальной музыки.



26.07.2023

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



28.07.2023

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



02.08.2023

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



04.08.2023

Релаксационное занятие. Фито чай.



09.08.2023

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

СНЯТИЕ СТРЕССА



11.08.2023

Релаксационное занятие. Фито чай.



16.08.2023

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



18.08.2023

***Арт-терапия на снятие тревожных
состояний.***



23.08.2023

Просмотр видеороликов «ГЕЛИОС»



25.08.2023

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



30.08.2023

Работа с мандалами



26.08.2023
Работа с мандалами



31.08.2023
Работа с мандалами

