



Webinar: Techniki relaksacyjne. Wizualizacja

W czwartek 2 kwietnia o godz. 20.00. OpenStax Poland zaprasza na 2. darmowy webinar **Techniki relaksacyjne. Wizualizacja** z serii *Webinar dla medyków #Covid-19*, będącej pod honorowym patronatem Prezesa NRL. (więcej [tutaj](#))

Informacja o webinarze:

Techniki relaksacyjne. Wizualizacja.

Mimo zmęczenia masz kłopoty z zaśnięciem?

Męczą Cię złe myśli?

Nie możesz się odłączyć od otaczającej Cię rzeczywistości?

Nauczmy Cię w 20 minut osiągać uczucie błogostanu i głębokiego odprężenia.

Przygotuj luźne ubranie i miejsce do wygodnego położenia się (karimatę lub łóżko).

Zapraszamy we czwartek 2 kwietnia o godz. 20.00. Zarejestruj się:
<https://openstaxpoland.clickmeeting.pl/techniki-relaksacyjne-wizualizacja/register>

Webinar poprowadzą psycholodzy wojskowi z doświadczeniem psychotraumatologicznym, którzy na co dzień pracują z osobami w sytuacji ekstremalnej: psycholog społeczny, wykładowca akademicki Joanna Wiśniewska i psycholog kliniczny, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji Małgorzata Dudak.

Link do wydarzenia na facebooku: <https://www.facebook.com/events/1408731669296794/>

