TĚLO A STRES

FOKUS PRAHA

Méně stresu, více souladu s myslí a tělem v každodenním životě.

Cítíte dlouhodobé napětí, stres nebo přetížení? Chtěli byste zvládat stres lépe?

Objevte propojení těla, dechu a pohybu a jejich význam při zvládání stresu! Na skupinových setkáních porozumíte vlivu stresu na tělo. Naučíte se techniky pro uvolnění úzkosti a napětí v těle.

CO VÁS VE SKUPINĚ ČEKÁ?

- Edukační a nácvikový program - 10 setkání.
- Praktické nácviky technik a cvičení na zmírnění úzkostí, zvládání stresu a napětí v těle.
- Aktivity vhodné dále pro využití doma i po ukončení skupiny.
- Edukační teoretické bloky o stresu a jeho vlivu na tělo i psychiku.
- Obsah setkání vychází z konceptů psychosomatiky, relaxace, jógy, neurověd, taneční pohybové terapie, krizové intervence.
- Před vstupem do skupiny je nutné projít úvodním vyšetřením a pohovorem do skupiny. Proto se hlaste dříve.

PRO KOHO JE SKUPINA VHODNÁ?

- Klienty s neurotickými obtížemi, úzkostmi, depresivními propady, napětím v těle.
- Klienty, kteří již docházejí na individuální terapii k nám nebo jinam. Naše skupina se nezaměřuje na verbální terapii.
- Není vhodná pro silně traumatizované klienty, klienty v akutní zhoršené fázi bez další podpory.

OD 26. LISTOPADU 2026
10 SETKÁNÍ, VŽDY VE ČTVRTEK

16.00 - 17.30
s taneční pohybovou terapeutkou
Mgr. Ing. Janou Špinarovou Dusbábkovou, M.A.

PŘIHLÁŠENÍ A DALŠÍ INFORMACE

777 800 387
recepce.brevnov@fokus-praha.cz
fokus-praha.cz/teloastres

PSYCHOTERAPIE FOKUS PRAHA

Naše péče je hrazená z veřejného pojištění a grantů
Mezišková 1120/2,
Praha 6 - Břevnov,
169 00