



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie

**REDUKCIA STRESU, PRÍLEV
ENERGIE, KVALITNEJŠÍ SPÁNOK,
POZITÍVNE NALADENIE A POCIT
VNÚTORNEJ POHODY...
VIEME POMÔCŤ!**



Využite našu ponuku tréningu pomocou HRV biofeedbacku – metódy, ktorej cieľom je vytvorenie súladu medzi mysľou, srdcom, nervovým systémom a emóciami, čo vedie k optimálnemu a koordinovanému fungovaniu organizmu. Súčasťou tréningu je nácvik správneho dýchania, ktoré je základom pre uvedenie organizmu do stavu pohody a pokoja. A čo tréningom získate? Naučíte sa lepšie reagovať na náročné situácie či stres, zvýšite schopnosť jasne myslieť a rozhodovať sa pod tlakom, odbúrate stres a vyčerpanie, zlepšíte si celkovú imunitu a náladu, podporíte kvalitu spánku a ešte oveľa oveľa viac. Príďte sa presvedčiť!

Všetky služby u nás sú poskytované ZADARMO!

Objednať sa môžete telefonicky, osobne, mailom u ktoréhokoľvek odborného zamestnanca CPPPaP NO.



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Námestove

Nám. A. Bernoláka 378/7 0911 127 111 www.cpppapno.sk facebook.com/cpppapno

