

# JAK ŽÍT V HARMONII A LÉPE ZVLÁDAT STRES

Praktická přednáška



úterý 12.12. 2023 od 18:00

KKCM, Příčná 61, Mukařov

Lektorka: Alena Stellnerová

## Co bude na programu?

- příčiny stresu - teorie, praxe
- máme možnost se v současné hektické době zbavit stresu?
- jak reagují na stres muži a jak ženy?
- stres jako příčina dalších potíží
- je možné rozpustit zbytky stresu v těle?
- antistresové techniky
- praktická ukázka relaxačních technik, atd...

CENA: 150 Kč, SENIOŘI 100 Kč. Přihláška je platná až po zaplacení.

Přihlašování a informace: Alena Stellnerová, a.stellnerova@centrum.cz  
mob. 777299272. Uzávěrka přihlášek 10.12.2023