

M  
Místní akční plán rozvoje vzdělávání pro Mnichovohradištsko  
a Komise Rady města Mnichovo Hradiště pro výchovu a vzdělávání  
zvou na

SETKÁNÍ S INSPIRACÍ

# Relaxační techniky pro děti a dospělé



A  
P  
MC Kohoutek, Ivana Olbrachta 897 (vstup z ul. Jana Švermy), Mnichovo Hradiště  
6. prosince 2017 od 17:00 do 19:00 hodin

Mgr. Gabriela Luková Sittová, školní psycholožka, a Mgr. Tomáš Slánský, psycholog a terapeut, Vás seznámí se základními technikami relaxace, některé z nich si budete moci vyzkoušet prakticky: autogenní trénink, Jakobsonovu relaxaci a relaxační metody pro děti. Po každém nácviku bude prostor pro zpětnou vazbu a diskusi. Vstup zdarma. Vzhledem k omezené kapacitě je registrace NUTNÁ, a to na našem webu, emailu [map-mh@email.cz](mailto:map-mh@email.cz) či na tel. čísle 732 680 514.

[www.map-mh.cz](http://www.map-mh.cz)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MAS  
Mnichovo Hradištské střední odborné učiliště

