

JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO A JAK S TÍM PRACOVAT

20. října 2026, 8.00–14.30

KDE

- MS Teams
- Povinná kamera a mikrofon

KURZEM VÁS PROVEDE


Bc. Ivana Kmochová

OBSAH KURZU

- Co je stres, jak působí na tělo a mysl
- Vliv stresu na pohybový aparát a držení těla
- Praktické techniky myofasciálního uvolnění, protažení a aktivace svalů
- Dechová cvičení pro relaxaci, koncentraci a zvládnání stresu
- Ergonomie pracovního prostředí, prevence přetížení a zrakové únavy
- Body & Mind cvičení, relaxace a řízená meditace pro lepší regeneraci a spánek

CENA

1 390 Kč / 1 890 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

