

Pro mnoho z nás je těžké se zastavit, udělat si chvíli čas, vnímat sami sebe, své tělo, soustředit se pouze na „tady a teď“. A přitom i jen krátké chvílky relaxace mají blahodárný vliv na naši psychiku, emoční vyladění, uvolnění, snížení úzkosti, zlepšení soustředění.



Proto vám v této nelehké době, kdy se neustále musíme přizpůsobovat změnám, vládním opatřením, máme obavy o zdraví, jsme uzavřeni doma či v online světě, nabízíme možnost udělat si chvíli čas sami na sebe, naučit se relaxovat.

Nabídka je určena dětem, dospívajícím a dospělým s autismem, jejich sourozenci i rodičům.

Relaxace budou probíhat v následujících termínech, je třeba se předem objednat prostřednictvím uvedených kontaktů.

Jak to bude celé probíhat?:

Dle věku, potřeb a zkušeností s relaxací bude zvolen vhodný způsob, tak, aby byl pro klienta příjemný a dostavil se zklidňující, uvolňující účinek. Relaxace bude probíhat 30–45 minut, kdy část bude věnována kontraktování a vysvětlení relaxační techniky, poté bude probíhat přímá relaxace, sezení se uzavře rozhovorem, kresbou, hrou, dle aktuální situace.

Seznámíte se můžete s následujícími technikami: Jacobsonova progresivní relaxace, zklidňující dýchání, „kotvení pěti smyslů“, některé techniky mindfulness, imaginace, technika bezpečného místa apod.

Kde: APLA Jižní Čechy, z.ú.

Farského 887, 390 02 Tábor

Termíny:	25. ledna	13.00–13.45 14.00–14.45
	27. ledna	8.30–9.15
	3. února	8.30–9.15
	15. února	14.00–14.45
	24. února	8.30–9.15
	1. března	13.00–13.45 14.00–14.45
	10. března	8.30–9.15
	15. března	13.00–13.45 14.00–14.45
	24. března	8.30–9.15

Objednání: Mgr. Lucie Straková Jirků, tel.: 777 881 824, strakova.jirku@aplajc.cz

Služba je klientům a rodinám dětí s autismem poskytována zdarma v rámci sociální služby.