

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja



RELAXAČNÉ CVIČENIE

04.05.2017

Relaxácia je účinným nástrojom na dosiahnutie psychického a fyzického uvoľnenia. Spoločne so správnym dýchaním dokáže neutralizovať negatívne účinky stresu, posilňuje imunitu, spomaľuje látkovú výmenu a hĺbkovo regeneruje bunky nervového systému.

Dňa 4.5.2017 sme v našom zariadení s prijímateľmi sociálnych služieb znova strávili príjemné dopoludnie plné relaxu a odpútania sa od každodenných problémov. Všetci sme si našli pohodlnú polohu na kreslách s vankúšmi a celkovú príjemnú a pokojnú atmosféru dotvárali aj vonné sviečky. Vypočuli sme si relaxačnú nahrávku a odchádzali sme oddychnutí a dobre naladení.

