

Strona znajduje się w archiwum.

TRENING RELAKSACYJNY

Data publikacji 14.10.2020

Często prowadząc wykłady czy warsztaty odnośnie sposobów radzenia sobie ze stresem, nie jestem w stanie przejść obojętnie nad pytaniem o „złoty środek”. Sposób, trik lub technikę, która pozwoli odepchnąć od siebie całe napięcie i przywróci równowagę naszego organizmu. Szczególnie teraz, w okresie, który bez wątpienia jest ciężki dla każdego.

Złotego środka nie ma, są za to metody, techniki, podejścia, style, strategie, sposoby. A wszystko okraszone jest pracą. Często niełatwą i wymagającą, ale efekt jest tego wart. Poniżej znajdują Państwo metodę, z której korzystam na zajęciach grupowych, jako sposobu na wyciszenie i zrelaksowanie. Z oczywistych względów podyktowanych obecną sytuacją pandemii, możliwość ewentualnych szkoleń jest mocno ograniczona, dlatego też postanowiłem metodę tą nagrać. Umożliwiając tym samym przeprowadzenie treningu indywidualnie w warunkach domowych.

tekst: st. sierż. Paweł Müller
montaż: mł. asp. Robert Karyś



Nagranie audio Trening relaksacyjny

Opis nagrania: Trening relaksacyjny - plik MP3 do pobrania.

Aby odtworzyć nagranie włącz obsługę JavaScript w swojej przeglądarce.

[Pobierz plik Trening relaksacyjny](#) (format mp3 - rozmiar 28.39 MB)

PLIKI DO POBRANIA



Trening relaksacyjny
16.79 KB
Trening relaksacyjny