

# Relaksacja

Zajęcia relaksacyjne mają na celu obniżanie napięcia emocjonalnego, redukcję lęku, wzmacnianie pozytywnych emocji oraz podnoszenie odporności na stres. Osoby regularnie uczęszczające na trening relaksacyjny zyskują umiejętność samodzielnej relacji napięcia psychicznego. Ponadto poziom codziennego dystresu ulega obniżeniu, natomiast zasoby osobiste wspomagające radzenie sobie ze stresem są wzmacniane.