



**PSYCHOSOMATICKÉ  
CENTRUM PRAHA**

## **RELAXAČNĚ-POHYBOVÁ SKUPINA**

**16.10.-18.12.2024 (10 setkání)**

**vždy ve středu 18:30-20:00**

Zveme Vás k účasti na podpůrné sebezkušenostní skupině zaměřené na snižování stresu a podporu vitality prostřednictvím práce s tělem vycházející mimo jiné z biosyntetické psychoterapie. Cílem je prohloubit tělesné vnímání, snížit napětí, zklidnit mysl a užít si čas věnovaný sobě. V rámci cvičení zažijete například práci s dechem, relaxaci v různých podobách, práci v pohybu a v prostoru. Bude také možnost sdílení vlastní zkušenosti. Některé techniky pro uvolnění úzkosti a napětí v těle budete moci využít v každodenním životě.

Pro koho je skupina vhodná?

- pro klienty, kteří docházejí do individuální psychoterapie a rádi by svou sebezkušenost obohatili o práci s tělem
- pro úzkostné a depresivní klienty, pro klienty s psychosomatickými obtížemi
- pro klienty procházející stresovou zátěží, pociťující napětí v těle
- není vhodná pro klienty s akutními stavy (krize, traumatizace, psychotické stavy)

Podmínkou pro vstup do skupiny je absolvování vstupního pohovoru nebo indikace terapeutem Psychosomatického centra. Pohovory probíhají od července 2024.



Mgr. Eva Hafoudhová



Mgr. Matyáš Müller, Ph.D.

Cena: 150,- u pojištěnců ZP MV (211), VZP (111) a VoZP (201) - cena se hradí za všechna setkání před začátkem programu, samoplátci 500,- (cena se hradí dvěma splátkami před začátkem a v průběhu skupiny).

Počet účastníků: 9-12

Skupina probíhá v Prostorách pro duši Psychosomatického centra Praha – Kodaňská 558/25, Praha 10

Ke vstupnímu pohovoru se objednávejte na: [hafoudhova@gmail.com](mailto:hafoudhova@gmail.com)