



psychosociální pomoc  
pro onkologicky nemocné a jejich blízké

## Relaxační cvičení „Cesta k sobě“

### Cílová skupina:

Cílová skupina je shodná s cílovou skupinou Amelie o.s., jedinou podmínkou účasti je chuť přijít.

### Kontraindikace aktivity:

Pokud Vám některé cviky nebudou vyhovovat, můžete velice snadno přizpůsobit cvičení svým možnostem.

### Popis aktivity:

Relaxační cvičení bude probíhat formou dechového cvičení (objevíme společně sílu našeho dechu) a pohybového cvičení pro zdravá záda (jógová pozice a čchi-kung). Na závěr si společně uvolníme tělo bodovou a prožitkovou relaxací, které slouží k posílení vnitřní síly.

Cílem této aktivity je uvolnit svoje tělo, příjemně si odpočinout a naučit se relaxovat.