

## POZVÁNKA

### AUTOGENNÍ TRÉNINK „CESTA DO STAVU RELAXACE“



*Vážené dámy a pánové,*

*srdečně zveme ty z Vás, kteří si chtějí vyzkoušet autogenní trénink na středu 27.3. 2013 od 15 h. do Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.s., na ul. Bieblova 3, Ostrava.*

*Jedná se o relaxační cvičení, jehož cílem je fyzické a psychické uvolnění. Zlepšuje schopnost sebeuvědomění a sebeovládání. Pomáhá při stresových situacích a přispívá k dobrému životnímu pocitu.*

*Prosíme o potvrzení účasti na tel. č.:*

*596 115 318 nebo emailem*

*[czp.martinkova@czp-msk.cz](mailto:czp.martinkova@czp-msk.cz), či osobně.*

*Těší se na Vás pracovnice Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.s.*