

PREVENCE STRESU A ENVIROMENTÁLNÍ ZDRAVÍ

Praxe forest bathing (Shinrin-yoku)

**Zpomalte.
Zapojte smysly.
Poznejte les jinak.**

Kurz je určený pro pracovníky pomáhajících profesí
i další zájemce o propojení přírody, zdraví
a prevence stresu.

Co vás čeká

- Úvod do lesní medicíny a poznatků o vlivu lesa na stres a zdraví.
- Vědomé zapojení smyslů, zpomalení a reflektivní chůze.
- Práce s metaforami přírody a vlastními zdroji odolnosti.
- Podněty pro psychohygienu i využití v profesní praxi.
- 10 hodin – 4 h teorie, 6 h praktické části v terénu.



Máte zájem o kurz?

napište na e-mail: tereza.hronskarichterova@upce.cz

garantem kurzu je doc. RNDr. ThLic. Karel Sládek, Ph.D., MBA