

Онлайн-тренинг «Расслабься!» состоялся в Планете Семьи

14.10.2020

Виртуальный тренинг «Расслабься!» провел Семейный центр Планета Семьи в понедельник, 12 октября. К онлайн-встрече присоединились воспитанники разного возраста, а также их родители. Подробности с Объединенной редакцией интернет-изданий Южного округа поделилась пресс-служба учреждения.

«Ведущие тренинга рассказали, что стресс пагубно влияет на организм. Например, может ухудшиться сон. Поэтому очень важно уметь снимать мышечное и эмоциональное напряжение», - говорится в сообщении.

Участникам показали упражнения, которые помогают расслабиться. Отмечается, что не у всех получилось сразу справиться с поставленной задачей. Специалисты рекомендовали как можно чаще повторять тренировки.

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9323186.html>

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)