

Wydział:	Nauk o Zdrowiu
Instytut/Studium:	Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii
Forma zajęć – kurs, szkolenie, warsztat:*	Kurs
Nazwa:	Techniki obniżenia poziomu stresu
Dla kogo?	Studentów wszystkich wydziałów AJD, absolwentów
Co mogę osiągnąć?	Wiedzę jak walczyć ze stresem
Jakie kwalifikacje/uprawnienia zdobędę?	Wiedza o podstawowych ćwiczeniach wspomagających usuwanie stresu w codziennym życiu.
Skrócony opis oferty	Kurs omówi wybrane techniki relaksacyjne stosowane w kulturze zachodniej oraz wschodniej. Kurs stworzy podwaliny do praktycznego warsztatu kształcącego umiejętność relaksacji w różnych warunkach życia.
Czas trwania	2 godziny co dwa tygodnie.
Imię i nazwisko osoby prowadzącej	Dr Krzysztof Stec 34 365 59 83