

# Stress Management course & outdoor activities and creativity workshop

PUERTO DE LA CRUZ,  
TENERYFA, HISZPANIA

2-6 SIERPNIA 2021 R.

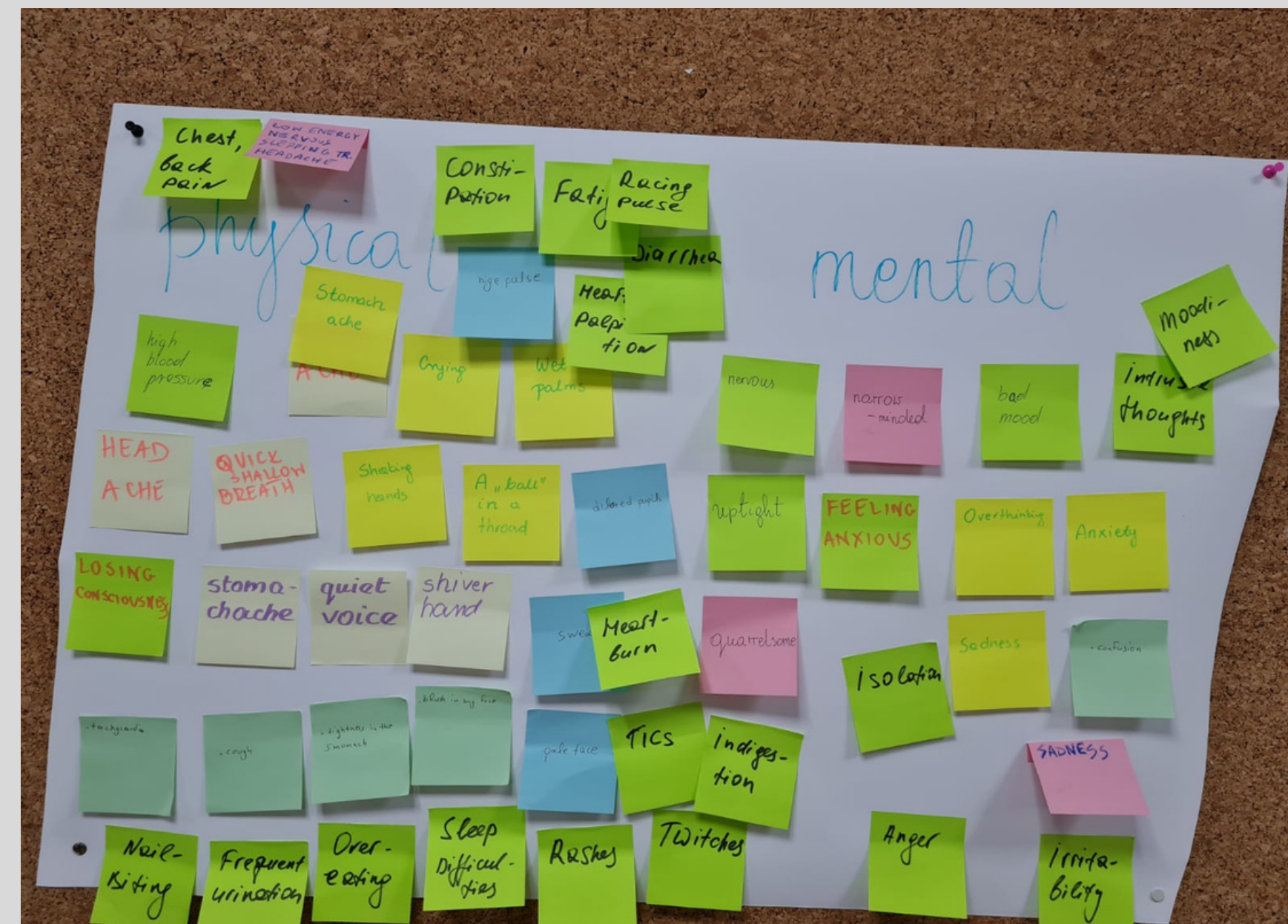
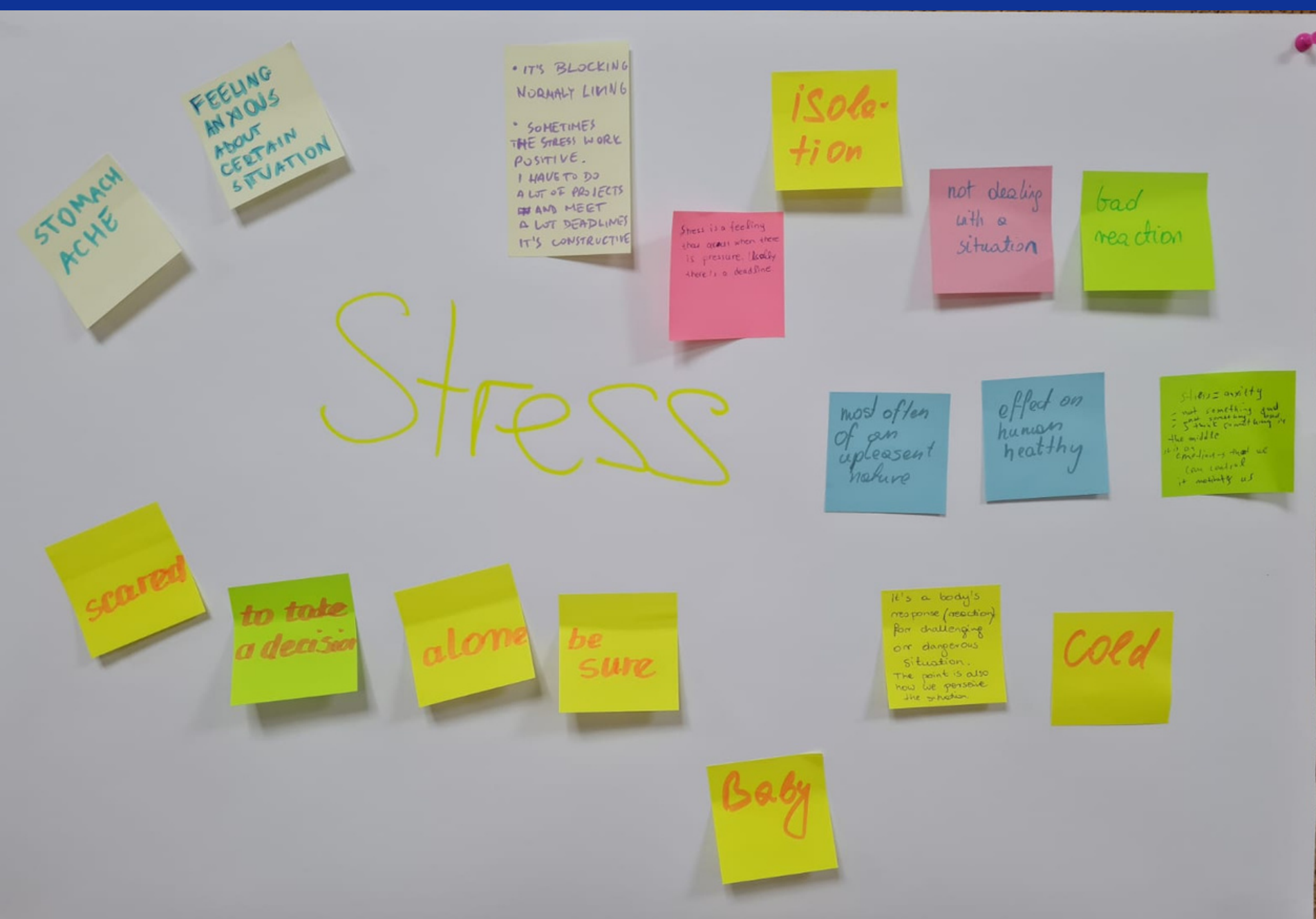


Projekt współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+





# Warsztaty na temat stresu



## DEFINICJA STRESU RODZAJE I SYMPTOMY STRESU



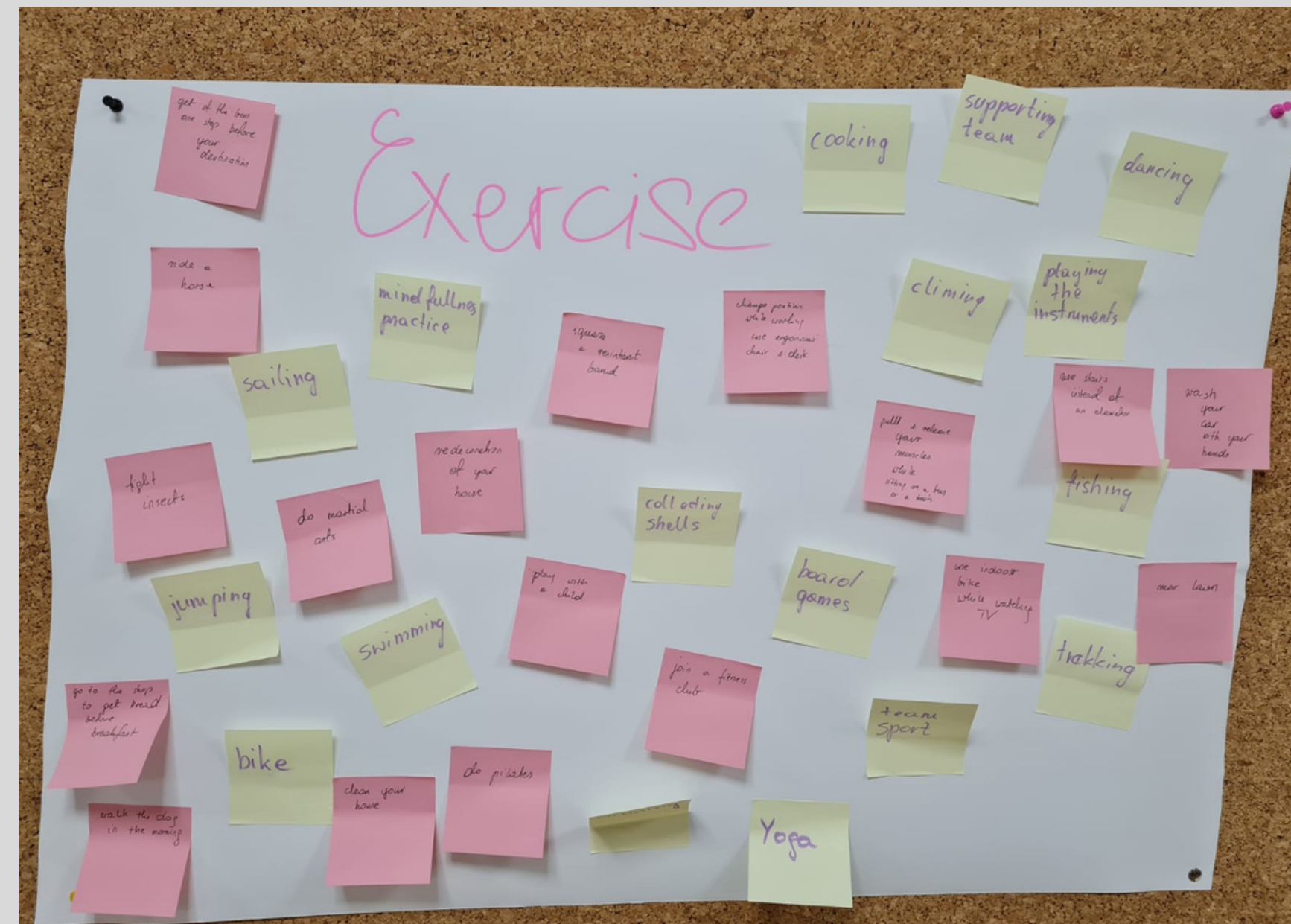
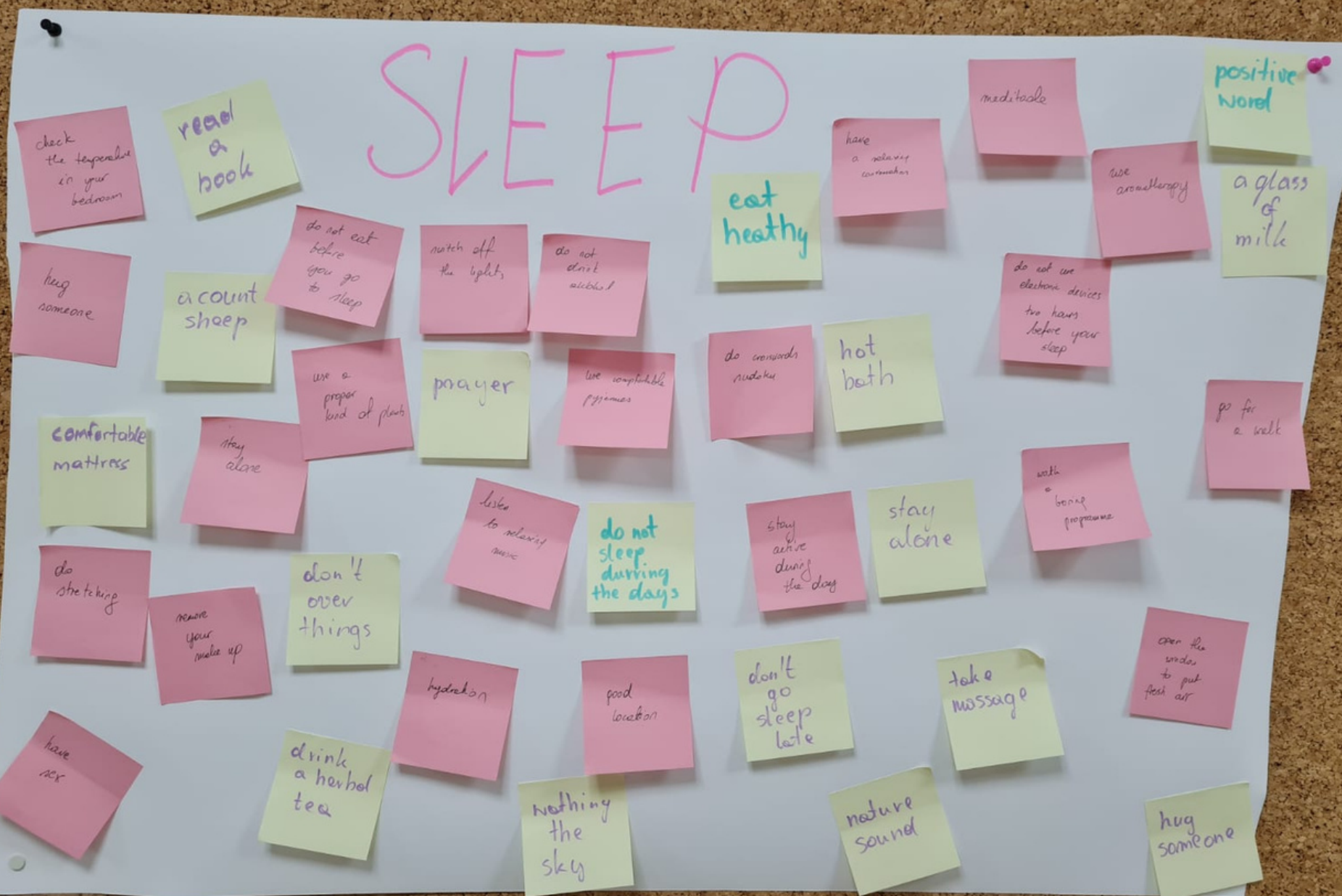
# Jak radzić sobie ze stresem



DIAGNOZA ŹRÓDEŁ STRESU



# Jak radzić sobie ze stresem



**ZAJĘCIA RUCHOWE  
EFEKTYWNE ODDYCHANIE  
MINDFULNESS  
PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE  
EFEKTYWNY SEN**





# Warsztaty mindfulness i efektywnego oddychania





# Warsztaty z technik oddychania i pilatesu





**Zajęcia ruchowe - warsztaty  
jogi, salsy oraz bachaty**





# Warsztaty z zasad zdrowego odżywiania



**Warsztaty  
uważności  
na  
otaczającą  
nas naturę**





# Certyfikaty



**International  
Academy  
Tenerife**

