



# Aby pohár nepřetekl

aneb práce se stresem nejen pro rodiče

úterý 1. 12. 2020 v 18.00 h

On-line přednáška se zaměřuje na jeden z fenoménů pandemie a s ní souvisejících omezení: stres. Vysvětlí, co stres je, co se při něm v těle děje, v čem nám pomáhá a v čem škodí. Nabídne řadu jednoduchých a praktických návodů, jak stres držet pod kontrolou a udržet si psychickou a fyzickou rovnováhu i v době krize.

Přednáška bude streamovaná přes YouTube na tomto odkaze

<https://www.youtube.com/watch?v=NH9TLRyS5MQ>

Účast je zdarma.

Těšíme se na Vás, Centrum primární prevence Advaita

