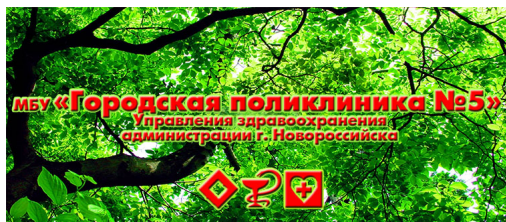


***** Каждый понедельник в конференц-зале городской поликлиники № 5 города-героя Новороссийска с 10.00 ведет тренинги клинический психолог на тему: "Как сохранить здоровье или восстановить утраченное". Вход свободный.**

***** Формирование установки на здоровый образ жизни лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда здорового образа жизни является важнейшей функцией и задачей всех учреждений здравоохранения.**



***** С этой недели в городской поликлинике № 5 г.Новороссийска клинический психолог стала проводить тренинги на тему: «Как сохранить здоровье или восстановить утраченное». На первом занятии уже присутствовало более 20 человек. В основе тренингов используется методика психосинтеза Р.Ассаджоли, направленная на реконструкцию личности вокруг нового центра, каким должен стать здоровый образ жизни.**

***** Главная цель тренингов - помочь человеку в раскрытии и реализации истинной духовной природы и как результат - создание светлой, гармоничной, жизнеутверждающей личности. Тренинги состоят из нескольких частей. В одну из них входят упражнения по дыхательной гимнастике.**

***** Научиться правильно дышать дает возможность быстро отдохнуть, успокоиться, управлять своим нервно-эмоциональным состоянием. Определенные виды дыхания можно использовать во время дневного отдыха и в любые моменты, когда необходимо освежить мозг, прийти в равновесие, сконцентрировать внимание на своем состоянии. Очень полезно выполнять дыхательные упражнения перед**

любыми видами гимнастики.

***** Основная тема беседы и вторая часть упражнений зависят от состава собравшейся группы пациентов и учитывают духовную составляющую в профилактике тех или иных заболеваний.**

***** Первое занятие не останется единственным. Такие тренинги будут проводиться каждый понедельник в 10.00 на 7 этаже в конференц-зале МБУ «Городская поликлиника № 5» для посетителей поликлиники и просто всех желающих жителей Новороссийска. Занятия проводит клинический психолог, победитель международного конкурса «Практика целительства-2010», действительный член Всероссийской психотерапевтической лиги Ирина Дмитриевна Аджигитова.**