



ГБПОУ КК «Брюховецкий аграрный колледж» «Дыхательные упражнения, как ресурс нормализации эмоций»

Сегодня педагог-психолог Бутяева П.С. с целью расширения знаний продолжила знакомство с актом дыхания с участниками психологического клуба «Юный психолог. Ребята усвоили правила формирования здорового дыхания на примере «Дыхательных упражнений В.Стрельниковой», которая способствует нормализации эмоций, снимает напряжение и способствует навыкам практических умений. В конце занятия провели десятиминутный релакс под звуки дождя.

