



účast  
zdarma



Srdečně vás zveme na

4 setkání v uzavřené malé skupině

## RELAXACE A IMAGINACE

**Cílová skupina:** Skupina je určena především klientům potýkajícím se s úzkostnými či psychosomatickými potížemi. Účast je však možná pro každého, kdo by mohl z těchto metod čerpat pro zlepšení svého duševního zdraví. Kapacita jedné skupiny je 6 - 8 osob.

**Obsah programu:** Jedná se o setkání v uzavřené skupině každý pátek po dobu jednoho měsíce. Na začátku a na konci programu Vás čeká vyplnění krátkého screeningového dotazníku mapujícího vaše obtíže. K dispozici budete mít srovnání výsledků před a po absolvování programu. V rámci každého setkání se budeme věnovat nácviku relaxačních a imaginačních metod.

**Termíny:** **1. skupina** - 2., 9., 16., 23. května 2025 od 10:00 do cca 11:00 - 12:00  
**2. skupina** - 6., 13. 20., 27. června 2025 od 10:00 do cca 11:00 - 12:00

**Místo konání:** Ambulance klinické psychologie a psychoterapie - CERVOY, s.r.o.  
Františkánská 6 (2. patro, nemáme bezbariérový přístup)

**Cena:** Účast v programu je plně hrazena ze zdravotního pojištění.  
Spolupracujeme s pojišťovnami 111, 201, 205, 211 a 213.



**Programem provází:**

Mgr. Iva Šporcová - psycholožka ve zdravotnictví

Přihlášky [zde](#) | Dotazy: [iva.sporcova@cervoy.cz](mailto:iva.sporcova@cervoy.cz)