



МАСТЕР-КЛАСС «БОС-ТРЕНИНГ: ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ»

- Биологическая обратная связь (БОС) — это современный немедикаментозный метод, который позволяет научиться осознанно управлять физиологическими функциями организма, такими как частота сердечных сокращений, мышечное напряжение и ритмы мозга. На мастер-классе участники узнают, как с помощью технологии БОС можно развивать навыки саморегуляции для борьбы со стрессом, повышения концентрации внимания и управления эмоциональным состоянием. В программе: знакомство с оборудованием, практические сеансы БОС-тренинга по мышечной релаксации и диафрагмальному дыханию, а также разработка индивидуальных рекомендаций для самостоятельной работы.