



Týden pro duševní pohodu

8. až 12. září 2025

týden aktivit pro wellbeing a duševní pohodu lidí
s mentálním postižením a PAS

jóga mezi stromy

- cvičení vycházející z jógy, přizpůsobené potřebám lidí s MP, v souladu s ročním obdobím a s využitím pozitivního vlivu přírody na duševní zdraví

PONDĚLÍ A STŘEDA
14:30–17:30

relaxační cvičení

- jednoduché cviky pro pohodu lidí s mentálním postižením a PAS, které vychází z přístupu Embodiment a technik EmotionAid

ČTVRTEK
8:30–11:30

další...

- v tomto týdnu proběhnou další individuální aktivity v přírodě, které podporují pohodu lidí s MP a PAS – např. malování, aromaterapie, a další...

ukázka lesní terapie pro SP

- setkání s lesní terapií přizpůsobenou lidem s MP pro sociální pracovníky a další profesionály, kteří pracují s lidmi s MP

PÁTEK
9:00–12:00

pro přihlášení a upřesnění nás kontaktujte

VENKU ★ V PLZNI

★ při nepřízní počasí uvnitř

KONTAKT

Felix, z. s.

felix@felix-plzen.cz

felix-plzen.cz

735 644 883

aktivity jsou zdarma



Financováno
Evropskou unií

Felix