

Профильная смена: «Лето без стресса» (онлайн)

Понедельник	Техника для расслабления “Дыхательная практика по квадрату” https://yandex.ru/video/preview/7770748532595414822
Вторник	Упражнение по АРТ-терапии для снятия тревоги https://yandex.ru/video/preview/12157487391371487164
Среда	Как помочь себе в состоянии стресса https://yandex.ru/video/preview/8305671791824701043
Четверг	Как справиться с тревожностью https://yandex.ru/video/preview/18376879961730065738
Пятница	<u>Как справиться с гневом</u> https://yandex.ru/video/preview/2269630433780643805
Суббота	Как защитить себя от негатива https://yandex.ru/video/preview/8534483652300155374
Воскресенье	Четыре шага к хорошей самооценке https://yandex.ru/video/preview/17711124074217849121

Куратор: Стакина Татьяна Владимировна