



# SPOSOBY NA STRES

(Plan kursu)

*Platforma edukacyjna*

***Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!***

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

Marta Pyrczała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## **PLAN OGÓLNY KURSU**

1. Proste techniki relaksu
2. Uwalniające od stresu ćwiczenia fizyczne
3. Ćwiczenia oddechowe, mudry i akupresura na stres
4. Specjalistyczne techniki relaksujące
5. Medytacja
6. Dieta, aromaterapia i zioła na stres

## **PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU**

### **PROSTE TECHNIKI RELAKSU**

W tej lekcji poznasz proste sposoby relaksu idealne w warunkach domowych.

### **UWALNIAJĄCE OD STRESU ĆWICZENIA FIZYCZNE**

W tej lekcji dowiesz się, jakie **ćwiczenia fizyczne wpływają na niwelację stresu.**

Między innymi poznasz podstawy:

- rozgrzewki,
- relaksującej gimnastyki,
- stretchingu,
- jogi.

Ponadto dowiesz się, jak na organizm wpływa **qi gong i tai chi.**

## **ĆWICZENIA ODDECHOWE, MUDRY, AKUPRESURA I MASAŻ RELAKSUJĄCY**

W tej lekcji poznasz podstawy:

- ćwiczeń oddechowych,
- relaksującej akupresury,
- mudr,
- masażu.

## **SPECJALISTYCZNE METODY NA RELAKS**

W tej lekcji zapoznasz się z metodami takimi, jak:

- biofeedback,
- eutonia,
- muzykoterapia,
- trening autogenny Schultza,
- progresywne rozluźnianie mięśni (terapia Jacobsona).

## **MEDYTACJA**

W tej lekcji zapoznasz się z:

- pojęciem medytacji,
- efektami regularnej praktyki medytacji,
- rodzajami medytacji.

## **DIETA, AROMATERAPIA I ZIOŁA NA STRES**

W tej lekcji zapoznasz się z takimi tematami, jak:

- antystresowe odżywianie się,
- aromaterapia w służbie relaksu,
- uspokajające zioła.

## O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.

**Platforma znajduje się pod adresem [www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)**

Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!

Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.

Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

## JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

### - aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

### - aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.

Zapraszamy.

**Marta Pyrchała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

## **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

## **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci)