Тюменцам в режиме онлайн помогут привести в норму психоэмоциональное состояние

В период действия режима самоизоляции длительное пребывание дома без смены обстановки, неутешительные новости о пандемии коронавируса и непростая экономическая ситуация в стране могут пошатнуть психику человека и создать негативный эмоциональный фон.

Чтобы обрести душевное спокойствие и сохранять внутренний контроль в любой ситуации, Областная спортивная школа олимпийского резерва Луизы Носковой приглашает тюменцев посмотреть прямой эфир на тему “Регуляция психоэмоционального состояния”. Участников онлайн-встречи познакомят с упражнениями, позволяющими облегчить болезненную эмоциональную реакцию на различные раздражители.

Прямой эфир проведет Анна Халманских – мастер спорта международного класса по биатлону, чемпионка и бронзовый призёр Чемпионата мира по летнему биатлону, серебряный призер Всемирной студенческой универсиады, победитель и призёр международных и всероссийских соревнований, аналитик по зимним видам спорта ГАУ ТО “ЦСП” Тюмени. Анна Витальевна является кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности “Института физической культуры” Тюменского государственного университета.

Онлайн-трансляция начнется воскресенье, 26 апреля, в 11:00 на странице ОСШОР Л.Н. Носковой в Instagram. Приглашаются все желающие, участие бесплатно! Помните, корни многих болезней кроются в нервных переживаниях. Поэтому, заботясь о психоэмоциональном состоянии, вы заботитесь и об организме в целом, о его иммунитете и способности противостоять вирусам.