



Тюменцев приглашают на прямой эфир по теме "Регуляция психоэмоционального состояния"

На странице Областной спортивной школы олимпийского резерва Луизы Носковой в [Instagram](#) 3 мая состоится полезный прямой эфир для всех желающих. Новое занятие на тему "Регуляция психоэмоционального состояния" проведет Анна Холманских. Начало в 11:00, участие бесплатно!

Участников вновь познакомят с несложными упражнениями, позволяющими облегчить болезненную эмоциональную реакцию на различные раздражители, и научат обрести душевное спокойствие и сохранять внутренний контроль в любой, даже самой напряжённой ситуации.

Спикером выступит Анна Халманских – мастер спорта международного класса по биатлону, чемпионка и бронзовый призёр Чемпионата мира по летнему биатлону, серебряный призёр 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.

Присоединяйтесь! Помните: все болезни – от нервов, а значит, заботясь о психоэмоциональном состоянии, вы укрепляете здоровье в целом.