

"СОМАТИЧНІ РУХИ з Юрієм Волощенком"

Про що проєкт: про турботу про себе

За допомогою вправ з соматички учасник/учасниця зможе знизити рівень стресу в організмі, розслабити м'язи, скорегувати емоційний стан і укріпити своє тіло. «Соматичні рухи як засіб для покращення функціонування і відновлення здоров'я!» Основна мета – покращення процесів психофізичного усвідомлення, функціонування, самопочуття через навчання рухам" (зазначає *Юрій Волощенко*, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву, доктор філософії з фізичної культури і спорту, сертифікований викладач з соматички).

Такі заняття проводяться на регулярній основі.

Тож запрошуємо Вас по суботах з 12:00 до 13:30 в онлайн формат - для приєднання до Google Meet - [Посилання на відеодзвінок](#) та в 4 суботу кожного місяця - на зустріч офлайн танцювальна зала - аудиторія біля актової зали - корпус 1 (за адресою: вул. Левка Лук'яненка 13 Б), а якщо бажаєте отримувати нагадування на пошту - реєструйтесь [за посиланням](#).

Будьте здорові і турбуйтеся про себе, відвідайте наші заняття!