

## Relaks

W ramach zajęć w Ośrodku prowadzona jest nauka relaksu - jako elementu terapii chorych na stwardnienie rozsiane. Instruktorzy uczą, jak spowodować, by nasze ciało i umysł umiały odprężyć się, by zrelaksowane pomagały w utrzymaniu jak najlepszej kondycji chorego.

Zarówno tej fizycznej, jak i duchowej.

Zajęcia są profesjonalnie przygotowane i prowadzone, umożliwiają doskonałe odprężenie się po trudach ćwiczeń.

Organizowane są w godzinach, które nie kolidują z innymi zajęciami.