



# **Jak posílit svou odolnost proti stresu?**

**Přednáší psychoterapeut,  
lektor a supervizor  
Mgr. Michal Žmolík.**

**Teorie i nácvik relaxační metody  
k uvolnění stresu.**

**27.března 2018 od 16:30 do 18:00**

**Komunitní centrum Právě teď'  
Bedřichovská 16 (u stadionu FK Meteor, stanice Štěpničná)  
tel.775 531 833 web: kc-praveted.cz**