



# К релаксационным мероприятиям можно отнести:

- аутотренинг,
- визуализацию и медитативные техники,
- прогрессивное мышечное расслабление (релаксация по Якобсону),
- йога,
- танцы,
- ароматерапия,
- техники дыхания,
- рисование мандал,
- Занятия в сенсорной комнате.