



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Сила в устойчивости. Видеошколы для безопасных движений и повышения выносливости



<https://rutube.ru/plst/750014/>

Обучение техникам
саморегуляции,
работе
с тревогой и болью



Комплекс
упражнений
для тренировки
координации



Работа
с дыханием



Тренировка
на улучшение
моторики кишечника



Правила
сбалансированного
питания



Кистевая
гимнастика



Можно ли принимать
травы, антиоксиданты,
витамины?



Общеукрепляющий
комплекс лёжа
с упражнениями
на координацию



Как отдыхать?
Музыкотерапия,
релаксация,
медитация



Гимнастика
на расслабление
своих рук, ног,
осознание тела



Как засыпать
и что делать,
если не спится



Психологическое
упражнение
для расслабления
Мое любимое место



Лечение болевого
синдрома при
множественных
скелетных мтс



Безопасная
среда дома
и на улице

