



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?
Музыкальная
терапия,
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

