

«**Стресс** – естественная психофизиологическая реакция организма на творческий импульс или «угрозу» (см. "[Стресс](#)" - психологический словарь) . «Малая доза» стресса возвращает жизненные силы, вырабатывает новые решения сложных жизненных ситуаций. Если стресс «прожит грамотно», через активное мышечное действие – мы выучили урок: стали умнее, сильнее, гибче и счастливей. Вреден стресс, «запертый» в нашем теле через подавление негативных эмоций (раздражение, гнев, страх)».

**Наш диск поможет Вам** снять стрессовое состояние, восстановиться эмоционально и физически, найти конструктивный выход из стрессовой ситуации. И, конечно же, вы освоите профилактику стресса – **методики повышения**

**стрессоустойчивости**

(см. "

[стрессоустойчивость](#)

").

Фильм включает в себя как физические упражнения, так и примеры использования различных психотехник для коррекции стресса на различных его стадиях.

Часть упражнений имеют прямое воздействие, то есть – эффект проявляется непосредственно при просмотре.

Программу ведут:

- [Куралина Светлана Валерьевна](#)  
(Декан ФППМ ВШК, руководитель клуба развития личности ТИГЕЛЬ, цветотерапевт)
- [Богатова Лариса Анатольевна](#)  
(Психолог-консультант, специалист по стрессоустойчивости и мотивации, НЛП-тренер)
- [Бочагов Александр Владимирович](#)  
руководитель [школы этнических барабанов Global Beat School](#)

DVD -фильм

Студия «Эврика – фильм»

Продолжительность 80 мин

Стоимость 200 руб

Заказ и справки 8 909 164-60-81

Эл.почта [tigel@centercep.ru](mailto:tigel@centercep.ru)

---

Дополнительно об антистрессовых программах:

- [Курс кинезиологии](#)
- [Статьи о происхождении стресса и методиках его преодоления](#)
- Курс [«Резервы человеческой психики»](#) . Постоянная секция личностного роста клуба «Тигель»