



ODKRYJ STREFĘ DOBREGO
**SAMOPOCZUCIA
MINDY**
W NOWEJ APLIKACJI MEDICOVER SPORT

Strefa Mindy to treści oparte na badaniach naukowych, pokrywające całe spektrum zdrowia mentalnego, rozwoju osobistego, metod na obniżenie stresu, poprawę jakości snu oraz zrozumienie swoich emocji. Strefa Mindy została przygotowana przez certyfikowanych ekspertów.

ZNAJDZIESZ W NIEJ:



Sen i relaks

Czyli techniki relaksacyjne i wyciszające wizualizacje, treningi autogenne, ćwiczenia i czytanki pomagające zasypiać, muzyka oraz dźwięki na sen i relaks.



Autoterapia i rozwój

Są to ćwiczenia autoterapeutyczne, ćwiczenia rozwojowe i coachingowe podcasty z wiedzą psychologiczną. Zawiera interaktywne plansze i video.



Kursy rozwojowe

Inteligencja emocjonalna, wypalenie zawodowe, asertywna komunikacja, trening oddechu, trening mentalny, redukcja stresu, dobrostan, uważność, samoświadomość, odporność psychiczna, psychosomatyka.



Mindfulness i medytacja

Czyli prowadzone medytacje, ćwiczenia oddechowe, muzyka wspierająca koncentrację oraz nauka afirmacji.

**POZNAJ NOWĄ
APLIKACJĘ**
MEDICOVER SPORT

Twoje holistyczne wsparcie w domu,
w klubie i w plenerze.

Aplikację możesz pobrać
ze sklepu Google Play lub App Store.

