

Jacobsonova progresívna svalová relaxácia

Jej cieľom je znížiť psychické a fyzické napätie prijímateľa sociálnej služby a dosiahnuť pocit psychického uvoľnenia. Realizuje sa prevažne v bielom snoezelene na vodnej posteli. Využívajú ju prijímatelia, ktorí sú tenzní a zároveň dokážu sledovať inštrukcie, napínať a uvoľňovať príslušné svalové skupiny.

