

Název vzdělávací akce/kód	Základy psychosomatiky a pohybové aktivity(teorie + cvičení)/CS5	
Anotace	Kurz je koncipován jako teoreticko – praktický. V teoretické části seznamuje účastníky s termíny nemoci, zdraví, se sociální dimenzí zdraví a nemoci. Výklad se dále zaměřuje na biomedicínské a bio-psycho-sociálních modely zdraví a nemoci, pojmy vulnerability a resilience. Dále na pojmy vztahující se ke stresu. Věnuje se psychosomatice, tedy vlivu psychických funkcí na náš organismus. Posluchač získá přehled o nejčastějších psychosomatických onemocněních. Pohybové programy: prvky jógových a relaxačních cvičení pilates cvičení s využitím overballu cvičení na velkých míčích balanční cvičení a cvičení s posilovací odporovou gumou. V Laboratoři prevence a podpory zdraví při Fakultě zdravotnických studií UJEP si účastníci kurzu mohou vyzkoušet přístroj BalanceTutor s cílem ověření stability při stoji a chůzi.	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu	
Místo konání akce	UL	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Přihláška	Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl.akci	
	Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	