



**Proč (ne)spíme? 23. 5. 2024**

**AUTOGENNÍ TRÉNINK (AT) - 4. KONFERENCE**

**AT - CESTA ODPOČINKU A SPÁNKU**

**Staroměstská radnice Praha 1 – Staré Město, sál architektů**  
Konference 9.00 – 15.00 hod., registrace od 8.30 hod.



Program AT - cesta odpočinku a spánku.

Přivítání: **Proč (ne) spíme?**

- Dostálová Veronika - KBT nespavosti – osvědčený model a nové trendy
- Dlabal Martin - Hypnotická relaxace
- Hadasová Katarina- RST – Pecivál pro děti i dospělé
- Jodlová Klára- Nové poznatky o spánku a význam spánkové hygieny
- Kaplan Zdeněk - Praktický lékař neb hypnoterapeut?
- Kmoch Vladimír - Digitální nespavost a léčba s využitím zahrady
- Kůs Jiří - Nanotechnologie a spánek
- Víchová Veronika - Valeriánské kapky jako lék

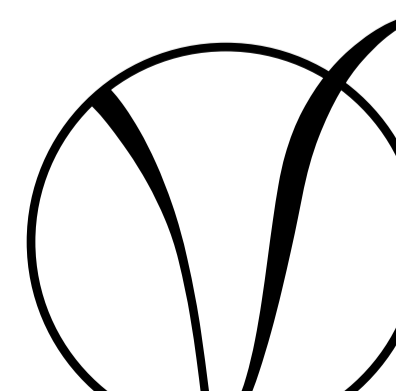
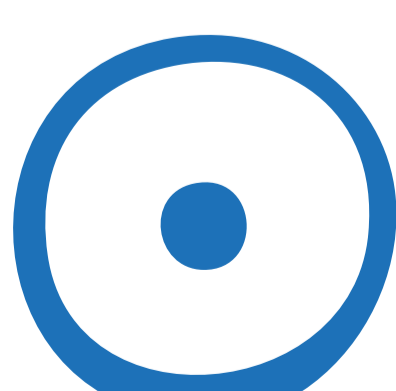


Aroma test a ochutnávka čajů

Zakončení konference a cena nakladatelství Portál.  
Občerstvení zajištěno.



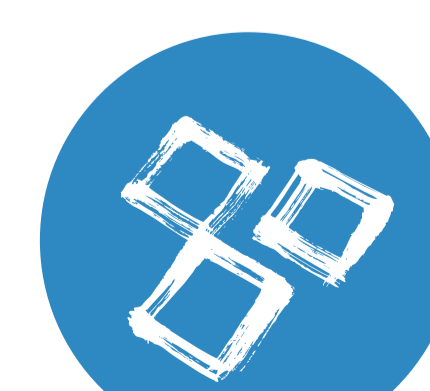
Souhlasné stanovisko AKP č. 952024.  
Záštitu Hlavního města Prahy přejímá Ing. Alexandra Udženija



nanoSPACE®



B•Side



[www.autogennitrenink.cz](http://www.autogennitrenink.cz) | [www.valerianum.cz](http://www.valerianum.cz)