Το στρες είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και δεν είναι λίγες οι φορές που οδηγεί τα άτομα στην απόγνωση. Αρκεί όμως να αναλογιστεί κανείς πως αποτελεί μια φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και αυτό που απαιτείται είναι η ανεύρεση τεχνικών και μεθόδων για την διατήρησή του στα βοηθητικά και λειτουργικά για τον οργανισμό αλλά και για την ίδια τη ζωή επίπεδα.

Η διαχείριση στρες απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που δυσκολεύονται να διαχειριστούν καθημερινές καταστάσεις και που επιθυμούν να σταθούν διαφορετικά απέναντι στις απαιτήσεις της ζωής.

Οι τεχνικές χαλάρωσης οι οποίες εφαρμόζονται ποικίλλουν και σε κάθε περίπτωση εξατομικεύονται ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Είτε η ατομική είτε η ομαδική αντιμετώπιση του στρες μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αποκτήσει τον έλεγχο της ζωής του.

**Στις 25/09/12 ξεκινά μια νέα ομάδα διαχείρισης στρες. Περισσότερες πληροφορίες εδώ **