

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

Techniki relaksacyjne
wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej
w Koninie i jej filii

WYDAWNICTWA ZWARTE :

1. GDZIEKOLWIEK jesteś bądź : przewodnik uważnego życia / Jon Kabat-Zinn ; przełożył Henryk Smagacz. - Wydanie 3. - Warszawa : "Czarna Owca", 2018
Sygnatura: 48299 (Turek)
2. MEDITACJA to nie to, co myślisz : dlaczego uważność jest tak istotna / Jon Kabat-Zinn ; przełożył Roman Skrzypczak. - Warszawa : Czarna Owca, 2019
Sygnatura: 103499 (Konin)
3. NARZĘDZIA rozwoju osobistego : medytacje, wizualizacje i inne techniki uwalniania emocji oraz kreowania pewności siebie / Grzegorz Glinka. - Białystok : Studio Astropsychologii Jeszcze Lepsze Jutro, 2020
Sygnatura: 31730 (Słupca)
4. POKONAJ stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2011
Sygnatura: CD 183 (Turek)
5. POKONAJ stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2015
Sygnatura: 30397 (Słupca)
Sygnatura: 47049 (Turek)
6. POKONAJ stres dzięki technikom relaksacji : [Dokument elektroniczny] / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2011
Sygnatura: DE-467 (Słupca)
7. REKREACJA i czas wolny : studia humanistyczne / red. nauk. Ryszard Winiarski ; [aut. Maria Czerepaniak-Walczak i in.]. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie Oficyna Wydawnicza Łośgraf - Wiesław Łoś, 2011

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

Sygnatura: 94606, 93700, 93701(Konin)

Sygnatura:37092 (Koło)

Sygnatura: 45893 (Turek)

8. TECHNIKI i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Warszawa : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego ; **IBUK Libra**, 2017
9. TECHNIKI i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019
Sygnatura: 40030 (Koło)
Sygnatura: 48825 (Turek)
10. TRENING relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2017
Sygnatura: 30406 (Słupca)

ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

11. JOGA dla osób po doświadczeniu traumy / Agnieszka Czapczyńska // Niebieska Linia. - 2017, nr 6, s. 6-9
12. KARAOKE - nauka, zabawa i relaks na zajęciach edukacyjnych z przedmiotu muzyka / Janusz Nowosad // Wychowanie Muzyczne. - 2011, nr 5, s. 37-44
13. TECHNIKI relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2015, nr 9, s. 18-21
14. WYKORZYSTANIE technik relaksacyjnych, wizualizacyjnych oraz muzykoterapii aktywnej w pracy z dzieckiem z przejawami zachowań agresywnych - praktyczne zastosowanie w pracy nauczyciela / Katarzyna Forecka- Waśko, Aleksandra Załustowicz // Szkoła Specjalna. - 2013, nr 1, s. 44-49

Opracowanie: Agnieszka Świtalska
kwiecień 2020