***Sztuka relaksu
wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej
 w Koninie i jej filii***

**WYDAWNICTWA ZWARTE :**

1. ABC joga / [tekst i ilustracje:] Christine Engel ; [przekład: Vera Spark]. - Warszawa : Smart Books, 2023

 **Sygnatura: 105519 (Konin)**

1. 13 lekcji jogi / Agnieszka Passendorfer. - Gliwice : Helion, copyright 2017

 **Sygnatura: 48872 (Turek)**

1. AUTOARTETERAPIE / Wiesław Karolak , Barbara Karolak. - Warszawa : Difin, 2019

 **Sygnatura: 40352 (Koło)**

 **Sygnatura: 48763 (Turek)**

1. CZAS na medytację / Christophe Andre ; przełożyła Karolina Sikorska. - Warszawa :

 Wydawnictwo Czarna Owca, 2021

 **Sygnatura: 103880 (Konin**)

1. CZAS wolny : refleksje, dylematy, perspektywy / red. Dorota Mroczkowska. - Warszawa : Difin, 2011

 **Sygnatura: 37137 (Koło)**

 **Sygnatura: 29340 (Słupca)**

 **Sygnatura: 46013 (Turek)**

1. ĆWICZENIA usprawniające kręgosłup / Stanisław Szabuniewicz, Aleksandra Orlikowska,

 Wiesław Niesłuchowski. - Wydanie IV. - Gdańsk : Grupa Wydawnicza Harmonia

 Universalis, 2017

 **Sygnatura: 31253 (Słupca)**

1. EFEKT jogi : sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami / Liz Owen, Holly

 Lebowitz Rossi, Chris C. Streeter ; przełożyła Marzenna Rączkowska. - Wydanie I. –

 Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2021

 **Sygnatura: 32058 (Słupca)**

 **Sygnatura: 49082 (Turek)**

1. EFEKT weekendu : odzyskaj swój wolny czas, a zobaczysz jak zmieni się twoje życie /

 Katrina Onstad ; tłumaczenie z języka angielskiego Lidia Białek. - Kielce : Wydawnictwo

 Charaktery, 2018

 **Sygnatura: 31198 (Słupca)**

 **Sygnatura: 48232 (Turek)**

1. FENOMEN czasu wolnego / Maria Truszkowska-Wojtkowiak. - Gdańsk : Harmonia

 Universalis, 2012

 **Sygnatura: 99613 (Konin)**

 **Sygnatura: 38835 (Koło)**

 **Sygnatura: 29666 (Słupca)**

 **Sygnatura: 46266 (Turek)**

1. GDZIEKOLWIEK jesteś bądź : przewodnik uważnego życia / Jon Kabat- Zinn ; przełożył

 Henryk Smagacz. - Wydanie 3. - Warszawa : "Czarna Owca", 2018

 **Sygnatura: 48299 (Turek)**

1. JAK pokonać zmartwienia i poradzić sobie ze stresem / Dale Carnegie ; tłumaczenie:

 Joanna Sugiero. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2018

 **Sygnatura: 101882 (Konin)**

1. MEDYTACJA to nie to, co myślisz : dlaczego uważność jest tak istotna / Jon Kabat- Zinn ;

 przełożył Roman Skrzypczak. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca,

 2019

 **Sygnatura: 103499 (Konin)**

1. POKONAJ stres : 10 sprawdzonych metod / Claire M. Wheeler ; przekład Piotr Bucki. –

 Wydanie 2 w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2016

 **Sygnatura: 100230 (Konin)**

 **Sygnatura: 47048 (Turek )**

1. POKONAJ stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard,

 2015

 **Sygnatura: 30397 (Słupca)**

 **Sygnatura: 49331 (Turek)**

1. PRZEWLEKŁY BÓL : terapia poznawczo-behawioralna : podręcznik terapeuty / John D. Otis ; przekład Agnieszka Pałynyczko- Ćwiklińska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo

 Psychologiczne, 2018

 **Sygnatura: 102647 (Konin)**

 **Sygnatura: 31408 (Słupca)**

 **Sygnatura: 48493 (Turek)**

1. TRENING relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. –

 Warszawa : Edgard, 2017

 **Sygnatura: 30406 (Słupca)**

1. ŻYCIE piękna katastrofa : mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból /

 Jon Kabat- Zinn ; przeł. Dariusz Ćwiklak. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna

 Owca, 2015.

 **Sygnatura: 100811 (Konin)**

 **Sygnatura: 47530 (Turek)**

**ARTYKUŁY Z CZASOPISM:**

1. ĆWICZENIA antystresowe. Jak może nam pomóc relaksacja i uważność - część XI /

 Magdalena Goetz. // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 14/15, s. 21

1. CZAS dla siebie / Jadwiga Raczkowska. // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. –

 2015, nr 9, s. 3-12

1. JAK dobrze wypocząć latem - wakacyjny przewodnik nie tylko dla pedagogów / Anna

 Bajus. // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 133, s. 51-54

1. JOGA dla osób po doświadczeniu traumy / Agnieszka Czapczyńska. // Niebieska Linia. –

 2017, nr 6, s. 6-9

1. LECZENIE jak z nut / Maciej Kierył. - Muzykoterapia // Charaktery. - 2014, nr 3, s. 46-49
2. ORGANIZACJA czasu wolnego osób w złotej jesieni życia / Piotr Kowolik. // Nauczyciel i

 Szkoła. - 2012, nr 2, s. 143-151

1. PILATES - świadoma praca nad własnym ciałem / Agata Frysztak. // Wychowanie

 Fizyczne i Zdrowotne. - 2012, nr 1, s. 36-40

1. SZTUKA relaksacji / Magdalena Goetz. - Jak walczyć ze stresem w pracy i poza nią? //

 Głos Nauczycielski. - 2014, nr 6, s. 14

1. REKREACJA rodzinna - przygotowanie do całożyciowej aktywności ruchowej / Grażyna

 Kosiba, Marzena Kukla. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 7, s. 4-8

1. WPŁYW ćwiczeń rekreacyjnych jogi na kondycję fizyczną ćwiczących / Danuta Palica,

 Szymon Hubicki. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 1, s. 51-55

 Opracowanie: Agnieszka Świtalska

 Marzec 2024