

Автор: Новосибирск 54  
09.08.2022 08:00 -

---



В Новосибирском СИЗО-1 с несовершеннолетними подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными психологи провели занятие по йоге с использованием музыки и ароматерапии. Об этом сообщили в пресс-службе регионального ГУФСИН России.

Упражнения обеспечивают повышение способности к адаптации, обучению конструктивным способам релаксации и снятию нервно-психического напряжения у юных преступников. На занятии рассматривались техники, направленные на управление эмоциями. Психологи уверены, что это способствует улучшению настроения и нормализации сна.

*«На таких занятиях несовершеннолетние находят доступ к своим внутренним ресурсам, учатся грамотно распределять свою энергию и направлять её в позитивное русло»*, – подчеркнула психолог психологической лаборатории Вероника Питилимова.

Ранее «Вести Новосибирск» рассказывали, как осужденные исправительной колонии №14 [создали арт-объект](#) – уменьшенную копию Спасской башни Московского Кремля.