

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за аутотренинг.

Аутотренинг - это инструмент психологической помощи, который можно применять самостоятельно, без участия психолога.

Также, как и обычный тренинг, он представляет собой комплекс упражнений, направленный на решение психологической задачи.

Большинство упражнений аутотренинга основаны на медитативной технике и выполняются в расслабленном состоянии с закрытыми глазами для наилучшего психокоррекционного эффекта.

- Аудиоупражнения.
- Текстовые упражнения.
- Вспомогательные материалы.
- Меню навигации.

**Дополнительную информацию смотрите на сайте аутотренинга:**  
[подробности \(перейти на страницу аутотренинга\)](#)

[Узнать](#)

**&nbsp;&nbsp;  Карточка курса:** \* Название:

От неудачного опыта к новым отношениям

Формат курса: Аутотренинг

Цена: 1000 руб.

Партнерская программа: Есть

\*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

```
window.yaContextCb.push(=>{  
Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-2", "renderTo":  
"yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```