**Relaxamento**

Técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson - passo a passo com vídeos demonstrativos

<https://psicoativo.com/2016/07/tecnica-de-relaxamento-progressivo-de-jacobson-passo-passo.html>

Técnicas de relaxamento

[file:///C:/Users/User/Downloads/T%C3%A9cnica%20de%20Relaxamento.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5CT%C3%A9cnica%20de%20Relaxamento.pdf)

# Terapia Ocupacional] Aula de relaxamento e percepção sensorial

<https://youtu.be/w2W4MrsBpSk>