Zajęcia relaksacyjne są od kilku lat prowadzone w formie warsztatowej przez panią Krystynę Barę.

Zajęcia podzielone są na trzy części:

I – dotyczy dekalogu zdrowego żywienia, klucza życia, technik relaksacyjnych, 16 kroków do celu.

II – to ćwiczenia kinezjologiczne, trening autogenny, trening pamięci, ćwiczenia oddechowe.

III – trening zachowań asertywnych, wymiana doświadczeń.