

Turystyka rekreacja a problemy z emocjami.

Wprowadzenie.

Rozdział I

Rodzaje stresu psychologicznego.

1. Wyjasnienie pojec.
2. Stres psychologiczny.

Rozdział II

Turystyka i rekreacja jako antidotum na stres.

1. Ujecie turystyki i rekreacji.
2. Turystyka i rekreacja w terapii emocjonalnej.

Podsumowanie.

Bibliografia.