

Curso

Relajación



Técnicas para mejorar la salud y lograr serenidad y equilibrio personal.

Términos como la ansiedad, el estrés o los nervios, se han convertido en parte de nuestra diaria rutina.

Pero vivir con estos niveles de tensión diarios, provoca un continuo desgaste sobre nuestro organismo, que puede tener una serie de efectos negativos sobre nuestra salud: hipertensión, problemas cardiovasculares, debilitamiento de nuestras defensas, insomnio, úlceras, dolor de cabeza..., y puede reducir además, nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella.

Objetivos

Reducir los niveles generales de tensión, adquirir recursos para un mejor afrontamiento de las situaciones que nos producen ansiedad, y mejorar nuestra calidad de vida.

Programa

1. Explicación teórica técnicas de desactivación.
2. Entrenamiento en Auto-observación.
3. Explicación y breve entrenamiento en Conciencia Plena (Mindfulness).
4. Entrenamiento en Respiración Abdominal.
5. Generalización y Mantenimiento.

Destinatarios

Adultos.

Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)