

## Curso de relajación

**HORARIO:** viernes de 19:30 a 21:00

**DURACIÓN:** 4 viernes seguidos

**PARTICIPANTES:** máximo de 8 personas

**PRECIO:** 100€; curso completo

La vida que llevamos llena de obligaciones y prisas hace que muchas veces dejemos de atender a nuestro cuerpo, olvidándonos de las señales que nos da ante el estrés diario. De esta forma, vamos acumulando tensiones y dolores tanto musculares como de otro tipo, sin saber a veces como solucionarlos.

Las diferentes técnicas de relajación nos dotan de herramientas para combatir los perjuicios del estrés de nuestro día a día y nos ayudan a paliar sus efectos proporcionándonos sensaciones de tranquilidad y armonía, mejorando así nuestro estado general.

Además, a través de estas sensaciones placenteras, mejoraremos nuestra eficacia, concentración y creatividad, por lo que es una buena herramienta para multitud de situaciones, tanto de afrontamiento de dificultades, como de crecimiento personal.

Los beneficios de la relajación a nivel físico son, entre otros:

- Disminuye el estrés.
- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
- Estimula el riego sanguíneo.
- Disminución de la tensión muscular.
- Reducción de los niveles de colesterol y grasas en sangre.
- Refuerza el sistema inmunológico.

**OBJETIVOS** Aprendizaje de las distintas técnicas de relajación para poderlas aplicar en nuestra vida diaria.

### PROGRAMA

- Concepto de relajación
- Relajación progresiva de Jacobson
- El entrenamiento autógeno
- Técnicas de respiración
- Otras técnicas
- Bibliografía

**METODOLOGIA** Las clases son grupales y son tanto teóricas como prácticas. Se puede traer grabadora. Se recomienda ropa cómoda

### INSCRIPCIONES Y TASAS

- El curso tiene un coste de 100 €;
- Se realizara un pago de 15 €; como reserva de plaza, a descontar del importe del curso.
- La inscripción se puede realizar en Psiconova, C/ Paseo de las Acacias, Nº30, portal 1, 1º E. Tel: 913640981.
- Los cursos se celebrarán con un mínimo de 3 personas, en el caso de haber realizado la reserva y de no celebrarse el

mismo, se devolverá el importe íntegro, durante la semana siguiente a la fecha del curso.

Para cualquier duda o consulta puedes enviar un correo electrónico a [info@psiconova.com](mailto:info@psiconova.com)